Ю. И. Портных,
С. Л. Фетисова,
А. А. Несмеянов

ДОСТУПНЫЙ КАЖДОМУ БАСКЕТБОЛ

Ю. И. Портных, С. Л. Фетисова, А. А. Несмеянов

ДОСТУПНЫЙ КАЖДОМУ БАСКЕТБОЛ

ПОСОБИЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ

Санкт-Петербург
2011

УДК 796

Портных Ю. И., Фетисова С. Л., Несмеянов А. А. Доступный каждому баскетбол / Пособие для спортсменов и тренеров. — СПб., «АНТТ-Принт», 2011. — 152 с.: ил.

Редактор – С. В. Кораблев

Пособие раскрывает современную методику начального обучения игре в баскетбол для всех любителей этой замечательной игры в целях успешного решения задач физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации детей, подростков и молодёжи, а также реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Большинство методик – авторские или существенно модифицированные разработки.

Издание адресовано спортсменам, тренерам-преподавателям, педагогам, руководителям спортивных учреждений; будет интересно и широкому кругу читателей – любителям баскетбола.

Рецензенты:

Кутузов О. И. – заслуженный мастер спорта СССР, доктор технических наук, профессор, дважды чемпион Европы и вице-чемпион Мира по максибаскетболу.

Северов А. А. – заслуженный тренер России, тренер по баскетболу СДЮСШор Кировского района Санкт-Петербурга.

© Ю. И. Портных, С. Л. Фетисова, А. А. Несмеянов, 2011
© С. В. Кораблев – оформление, 2011

ОБ АВТОРАХ

Портных Юрий Иванович – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Российской Федерации.

Свой более чем полувековой путь в баскетболе начинал в 1947 году в качестве тренера одной из детских спортивных школ Ленинграда. В 1953 году возглавил сборную команду школьников, а в 1956 году был направлен для оказания помощи в подготовке сборных команд Киргизии к участию в Спартакиаде народов СССР. Затем на протяжении более 40 лет являлся тренером мужских и женских команд мастеров и сборных команд города Ленинграда. Возглавлял научную бригаду по подготовке этих команд. С 1970 по 1976 год входил в состав бригады тренеров мужской сборной команды СССР по баскетболу, ставшей победителем Всемирной Универсиады 1970 г., чемпионом Олимпийских игр 1972 г., чемпионом мира 1974 г. и бронзовым призером Олимпийских игр 1976 г.

Работая с женской командой «Спартак», становился чемпионом СССР и пятикратным победителем соревнований сильнейших женских команд Европы на «Кубок Ронкетти». В 2002 году вместе с командой «Волна» завоевал бронзовые награды первенства РФ.

Автор многочисленных публикаций, учебников и учебных пособий по теории и методике спортивных игр и баскетбола. Одним из первых (1960 г.) научно подтвердил возможность проведения спортивно-ориентированных занятий по баскетболу с детьми младшего школьного возраста, что явилось основанием для начала культивирования занятий мини-баскетболом в нашей стране.

Фетисова Светлана Лаврентьевна – кандидат педагогических наук, профессор, почетный работник профессионального образования, мастер спорта.

Обладает большим опытом спортивных выступлений (трехкратный призер первенства СССР, Всемирной Универсиады, всемирных игр стран Азии и Африки «Ганефо» и др. соревнований). На протяжении многих лет готовит специалистов – тренеров-преподавателей по спортивным играм. Автор 160 научных статей и публикаций и в том числе учебных пособий: «Теория и методика преподавания спортивных игр», «Дидактика игр в школе», «Спортивные игры в физическом воспитании». Более 10 лет входила в состав научной группы при сборной команде СССР и возглавляла научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд Ленинграда к участию в крупнейших соревнованиях. Свою научно-педагогическую деятельность постоянно сочетает с работой тренера. В числе её воспитанников более 60 мастеров спорта и победителей важнейших спортивных соревнований.

Несмеянов Анатолий Александрович – доктор медицинских наук, профессор, академик РАЕН, ЕАЕН, заслуженный рационализатор РСФСР, изобретатель СССР, полковник медицинской службы.

Прошёл путь от баскетболиста-разрядника до двукратного вице-чемпиона и призера чемпионатов Европы по максибаскетболу. Он вместе с сыновьями придумал питербаскет – новую спортивную игру, популярность которой растёт во всём мире.

В сфере его научных интересов технологии обеспечения здоровья нации посредством физической культуры и спорта, разрабатываемые Отделением фундаментальных медико-биологических исследований под эгидой Европейской академии естественных наук. Он автор 54 изобретений, часть из которых запатентована в США, Великобритании, Канаде, Франции и Швейцарии. Автор трёх научных открытий, в том числе в области спортивных игр и истории физической культуры, и двух научных гипотез. За разработку питербаскета награжден РАЕН медалью Академии «За практический вклад в укрепление здоровья нации».

ВВЕДЕНИЕ

Для современного спортивного движения характерно интенсивное развитие игровых видов спорта, приобретающих все большие признание и известность у растущего населения Земли. По числу регулярно занимающихся, сегодня впереди всех оказался баскетбол, который пользуется любовью и у детей, и у взрослых буквально во всех уголках планеты. Его популярность непрерывно растет. Многие годы и в нашей стране игрой в баскетбол увлекались миллионы физкультурников, что позволяло отечественным баскетболистам входить в число лидеров мирового баскетбола. Но сейчас эти успехи не столь велики. К числу главных причин этого положения, безусловно, должна быть отнесена утрата массовости российского баскетбола. Появление в нашей стране профессиональных клубов, увы, не помогло исправить это положение. Скорее наоборот. За спинами покупных иностранных легионеров перестало просматриваться истинное положение дел с подготовкой баскетбольных резервов. Сами клубы этими вопросами всерьез не занимаются, т. к. им нужен сиюминутный результат. Казалось бы, что этим вплотную должна бы заниматься Федерация баскетбола, но поскольку эта организация общественная у нее нет реальных возможностей для восстановления существовавшей ранее системы вовлечения молодежи в занятия баскетболом. Однако без этого совершенно очевидного условия нельзя рассчитывать на успешное выступление наших баскетболистов на международной арене ни в ближайшем и тем более в достаточно отдаленном будущем. Если не удастся увеличить приток талантливой молодежи в составы наших клубных и сборных команд, то нас не спасут никакие экстренные меры и даже такие, как уже практикующееся представление российских паспортов американским баскетболистам. Выход из этого положения

может быть только один: необходимо привлечь внимание всех категорий населения к игре в баскетбол как совершенно особому, неординарному средству гармоничного умственного и физического воспитания молодого поколения в привлекательном и доступном виде спортивных игр, способствующему укреплению здоровья и поддержанию психофизиологических возможностей человека на протяжении всей его жизни. Только тогда родители поймут его ценность и захотят видеть своего ребенка никогда не расстающимся с баскетбольным мячом, и сделают все, чтобы эта его детская привязанность переросла в любовь на всю жизнь. Только влюбленные в баскетбол люди не дадут потухнуть пусть и не очень сильному огоньку любви к баскетболу на необъятных просторах нашей великой страны. Помочь решить эту задачу попытались и авторы этого пособия. Судить о том, как им удалось это сделать, будут читатели, к которым, поверьте, авторы испытывают глубокое уважение и, прежде всего, за то, что они проявили интерес к тем же вопросам, которые волнуют всех нас. Свои отклики и предложения можно присылать по адресу: 191015, Санкт-Петербург, Калужский переулок дом 7, кв. 95.

БАСКЕТБОЛ – ИГРА И СПОРТ

Мяч – одно из величайших изобретений человека. Появившись на самых ранних этапах становления цивилизации, он оказал глубокое влияние на развитие физической культуры и спорта. Сегодня игры с мячом стали самым любимым средством досуга, оздоровления и массовым зрелищем, сопутствующим каждому человеку на всем протяжении его жизни.

Мир игры непрерывно развивается. Благодаря неиссякаемому источнику народного творчества появляются все новые и новые образцы игр, находящие себе поклонников среди всех категорий населения. Богатство игр настолько велико, что никто не возьмет на себя смелость хотя бы приблизительно назвать их число. Среди них особое место принадлежит играм с мячами – от самого маленького до самого большого – и с разнообразными «летающими предметами». Они привлекают участников и зрителей непредсказуемостью траекторий полета и сложностью целей, в которые нужно направить снаряд. Изумительное совершенство, которого достигают отдельные мастера в играх с мячом, восхищает и вызывает стремление испробовать и свои силы в укрощении непослушных мячей. Но добиться этого не так-то просто. С детства знакомый каждому мяч неожиданно проявляет характер и отказывается делать те же фокусы, которыми так непринужденно удивлял всех один из участников наблюдаемой только что игры. Поэтому даже самые маленькие успехи в этом искусстве вызывают гордость и вселяют уверенность в правильности избранного пути. Именно в этом кроется основная причина особой популярности игр с мячом и их ведущего положения в сфере физической культуры и спорта.

До нас дошло не мало свидетельств о давнем пристрастии людей к играм и в том числе и не в последнюю очередь к играм с мя-

чом. А некоторые из них настолько вошли в жизнь отдельных народов, что почти без изменений сохранились в своем изначальном виде до наших дней и стали неотъемлемой частью их национальной культуры. Иные же были забыты и лишь сравнительно недавно получили известность, а вместе с нею и право на новую жизнь. К числу таких игр, в частности, относится и баскетбол. Хотя официальной датой своего рождения современный баскетбол считает 1891 год, его исторический прапрадед в виде ритуальной игры индейцев Центральной Америки, называвшейся у разных племен и «пок-та-пок», и «Олламалатлатчтли», существовал более полутора тысяч лет назад. Интересно, что площадки для этой игры сооружались вблизи культовых пирамид и сохранились до наших дней. Они представляют собой мощеную аллею в форме буквы Н или Т, размером 160х69 метров, которую окаймляют трибуны. В игре участвовали две команды численностьюдо четырнадцати человек (Рис. 1).

Цель игры – попасть четырёхкилограммовым каучуковым мячом в высеченное из камня и вертикально расположенное на стене в 6 – 7 метрах от земли кольцо противника (представьте себе баскетбольную корзину, повёрнутую на бок). При этом игроки могли отбивать мяч только бёдрами, локтями, плечами. Для защиты от ударов тяжелого снаряда игроки надевали кожаные доспехи на руки и ноги и широкий кожаный пояс, весивший более 20 кг. Завершал наряд великолепный головной убор из перьев экзотических птиц.

Сохранить мяч в постоянном движении и, тем более, направить его в крошечное, диаметром 35 см, отверстие, в таком костюме было совсем не просто. Не редко игра продолжалась несколько часов, а то и весь день. И когда случалось, что мяч пролетал сквозь кольцо, то воспринималось это очевидцами не иначе как чудо, ниспосланное волей богов. Состязание проходило под пристальными взорами вождей, жрецов и многочисленной публики. Победившая команда удостаивалась почётного (по тем временам) приза. Считая, что игроки покорили высоты мастерства и теперь могут соперничать лишь с богами, жрецы приносили «счастливчиков» в жертву. И все же, несмотря на эти необычайно жестокие правила, желающих поучаствовать в состязании, было хоть отбавляй.

О популярности такой с содроганием скажем игры, говорит тот факт, что в перечне дани, которую ежегодно собирал со своих подан-

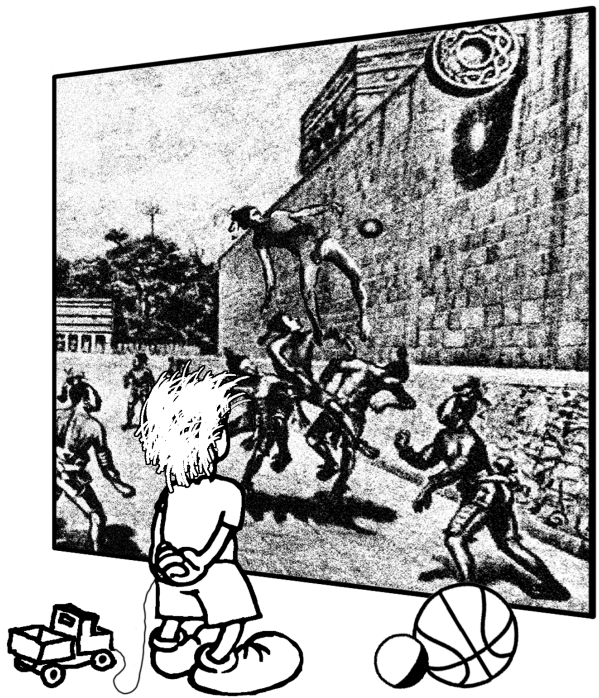


Рис. 1. Ритуальная игра индейцев Центральной Америки «пок-та-пок» – исторический прапрадед баскетбола.

ных царь Монтесума, значились 16000 каучуковых мячей для игры «пок-та-пок». Жителям древней Мексики, где произрастают каучуконосные растения, такие мячи были известны более 3000 лет назад. В Европу же они впервые попали в 1496 году после возвращения Колумба из своего путешествия в Америку. Знакомство с каучуковыми мячами стало причиной существенного изменения правил таких тог-

да уже популярных среди европейцев игр, как теннис, футбол, и способствовало появлению других совершенно новых игр с мячом.

Сегодня весь мир играет в баскетбол, красивый и зажигательный. Свой очередной юбилей – 120-летие – он готовится встретить в ранге одного из признанных лидеров мирового спорта, объединяющего более 400 миллионов любителей этой игры в 208 странах – членах Международной федерации баскетбола. Достижение столь почтенного возраста отнюдь не означает какого-то рубежа, после которого не грех подумать и об отдыхе – совсем наоборот. Несмотря на солидный возраст, баскетбол остается молодым, растущим, и продолжает завоевывать мир. Его облик меняется с каждым годом. Совершенствуются правила и содержание игры, растет мастерство тренеров и баскетболистов и, как следствие, множится число любителей этой игры. Это хорошо видно на примере США, где 42 миллиона человек занимаются баскетболом. Только за ходом ежегодного студенческого чемпионата в период с ноября по март, в котором участвуют 800 университетских команд, наблюдают 22 миллиона зрителей. Популярность баскетбола продолжает расти, о чем свидетельствует установленный недавно рекорд посещаемости соревнований, когда в 2010 году на матче всех звезд профессиональной лиги НБА присутствовало 108713 зрителей. И причина такой популярности очевидна. Она заключается в том, что выступающие в составах этих клубов мегазвезды достигли небывалого мастерства, позволяющего им фактически в одиночку решать судьбу матча в борьбе с равным по силам противником.

Надо сказать, что начало этому прогрессу было положено в 1992 году, когда в состав олимпийской сборной США впервые были включены сильнейшие профессиональные баскетболисты, побеждавшие других участников олимпийского турнира с разницей более чем сорок очков (44,2). В этой «Дрим тим» выступали «живые легенды» баскетбола – Майкл Джордан, Ларри Бёрд, Мэджик Джонсон. Это во многом благодаря их волшебному мастерству баскетбол наших дней так разительно отличается от своего предшественника баскетбола XX века. Современный баскетбол характеризует высочайшая гармония мысли, воли, быстроты, силы и ловкости, раскрывающая безграничные творческие возможности человека. И, безусловно, именно здесь нужно искать секрет его особой притягательной силы. Это хорошо видно на примере известной всему миру команды «Гарлем Глобтроттерс», неоднократно бывавшей и в нашей стране, за выступлениями которой ежегодно наблюдали не менее трех миллионов зрителей. Вот уже полвека незыблем установленный в 1959 году рекорд результативности в соревнованиях баскетболистов. Итоговый результат во встрече команд «Бостон Селтикс» и «Миннесота Лейкерс» превысил рубеж в 300 очков и закончился со счетом 173:139.

Глядя на искрометные состязания баскетболистов, каждому невольно хочется проверить и себя в умении обращаться с красивым оранжевым мячом и точно так же раз за разом без промаха забрасывать его в кольцо с любого расстояния. Но, увы, истинная трудность выполнения этой, казалось бы, не очень сложной задачи очень быстро становится очевидной. И все же желание добиться успеха подталкивает многих к тому, чтобы, не жалея сил и времени, овладеть умением точно поражать кольцо с любой дистанции. Конечно, далеко не всем это удается, но те, кто умеют найти волшебное слово, уговорить мяч лететь точно в цель, становятся в наших глазах настоящими кудесниками.

Баскетбол помимо ловкости требует особой игровой смекалки, а также быстроты, силы и выносливости, чтобы преодолеть противодействие соперника. Все это, в конечном счете, создает особый комплекс психических и физических качеств, характеризующий гармонично развитого человека.

Примером такой разносторонности может служить легендарный баскетболист Майкл Джордан. Двукратный олимпийский чемпион, выпускник университет Северной Каролины, многократный чемпион среди студенческих и профессиональных команд США добился феноменальной результативности на баскетбольной площадке. За период более чем десятилетнего выступления в профессиональной лиге, в каждой игре ему удавалось набирать в среднем 37,2 очка. За его феноменальную способность дольше всех оставаться в полете, он был удостоен почетного титула «Ваше воздушество». Многими он признавался как игрок из будущего, создавший новое игровое амплуа «атакующего защитника». Его решение закончить карьеру чета Клинтонов назвала «трагическим днем США».

По рекомендации американских ученых он был включен в состав делегации, образованной для возможной встречи с инопланетянами, чтобы те могли воочию увидеть, какого совершенства достигли жители планеты Земля.

Необходимо отметить, что сегодняшние молодые последователи Джордана не только приближаются к нему в своей результативности, но некоторые из них даже превосходят своего кумира. И это ещё одно подтверждение закона непрерывности роста спортивного мастерства, которое куётся в горниле напряженной спортивной борьбы, присущей современному баскетболу. В основе прогресса лежит все возрастающее умение баскетболистов поразить цель точным броском мяча. Результативность бросков с игры повышается с каждым годом. У отдельных спортсменов и команд она достигает уже семидесятипроцентного уровня. Растет и количество атак, завершаемых бросками с дальней дистанции, не взирая на то, что сложность задачи растает вместе с увеличением расстояния между кольцом и бросающим, Это находит свое отражение и в правилах игры, оценивающих броски с ближней и дальней дистанции по-разному. И если победителя от побежденного в соревновании баскетболистов очень часто отделяет всего лишь одно очко, то становится совершенно понятно, почему бросок мяча в кольцо в баскетболе считается началом всех начал. Только точный бросок приносит победу. И поэтому именно он вызывает наибольшее внутреннее удовлетворение и желание продолжить участие в игре.

Однако добиться этого удается далеко не каждому, И, прежде всего потому, что баскетбольное кольцо – цель совсем не простая. Мало того, что она установлена высоко (305 см), но еще и горизонтально. Диаметр кольца равен 45 см., а мяча для игры в баскетбол – 22,8 см. Это значит, что если в момент прохождения сквозь кольцо мяч отклонится от центра более чем на 11 см. бросок окажется неудачным. Попадание в горизонтальное кольцо, прежде всего, зависит от величины угла подлета мяча к цели. Мяч целиком проектируется над кольцом, когда этот угол равен 90 градусов. Оптимальный угол подлета находится в пределах 60±2 градуса при скорости полета 7,3 м/с. Расчеты показывают, что при бросках с дальней дистанции – с 6 м – отклонение горизонтальной составляющей немногим более 1 градуса не позволит оказаться мячу в кольце. Поэтому без своего быстро действующего «внутреннего компьютера» баскетбольному снайперу просто не обойтись.

Выполнить точный бросок трудно еще и потому, что соперник сосредотачивает все свои усилия именно против атакующего игрока. Связанная с постоянной борьбой непрерывная смена игровых ситуаций требует сиюсекундной корректировки заранее сформированной программы движения. Опытные спортсмены вносят необходимые изменения только в подготовительную фазу броска, оставляя без изменения его финальную часть, от которой в наибольшей степени зависит точность броска. Поэтому высочайшая динамика баскетбольного состязания является главным фактором, влияющим на результативность бросков, выполняемых баскетболистами. Ни в одной другой спортивной игре нет таких же сложных условий для выполнения точных завершающих действий, как в игре в баскетбол. Координационная сложность бросков баскетбольного мяча становится еще более очевидной, если принять во внимание, что эту наиболее важную двигательную задачу баскетболист может решить с помощью множества вариантов техники выполнения. Это могут быть броски одной и двумя руками, из статического положения или в движении и, чаще всего, в прыжке. Мяч может направляться непосредственно в кольцо или после отскока от щита, и при этом баскетболист обязан уметь это делать как сильнейшей, так и своей слабейшей рукой.

Необходимо отметить, что мяч для игры в баскетбол относится к числу достаточно больших и тяжелых (он весит около 650 граммов). А это значит, что все действия с ним и в особенности броски и передачи на дальнее расстояние требуют приложения существенной мышечной силы. И поскольку уровень ее проявления пропорционален количеству и степени напряжения вовлеченных в движение мышечных групп, легкость управления полетом мяча в большой мере определяется точностью дифференцировки мышечного усилия.

В итоге есть основания утверждать, что систематические занятия баскетболом оказывают влияние на развитие скоростно-силовых и координационных способностей и формирование широкого поля двигательных возможностей спортсменов. Установлено, что общее число необходимых баскетболистам специальных двигательных качеств достигает четырнадцати. Занятия баскетболом обогащают и совершенствуют запас двигательных навыков, необходимых как в повседневной жизни, так и в экстремальных жизненных ситуациях. От уровня владения многими из них зависит приспособляемость человека к воздействию внешней среды. Возьмем для примера навыки метания. Когда-то они были, чуть ли не главным оружием охотника и воина. И сегодня они во многом сохранили свое значение, и, вместе с тем,

стали ценнейшим видом физических упражнений, обеспечивающих разностороннее влияние на организм занимающихся. Эту важную особенность метаний подчеркивал еще основоположник отечественной системы физического воспитания П. Ф. Лесгафт. В развитие этого положения его ученики и последователи разработали систему подвижных игр и упражнений с мячом – «школу мяча» – и настойчиво внедряли ее в практику физического воспитания детей и подростков. И, видимо, не случайно уже в первые годы послереволюционного периода в стране началось повсеместное увлечение играми с мячом и, в частности, баскетболом.

В этой связи врач-гигиенист В. В. Гориневский отмечал, что баскетбол следует отнести к числу наиболее важных с гигиенической точки зрения физических упражнений для полноценного развития растущего организма, так как метания в высоко расположенную цель благотворно влияют на развитие мышц верхних конечностей, спины, туловища, что способствует формированию правильной осанки. Эту особенность крайне важно не упустить из виду и в наши дни, когда современный ребенок за школьной партой и компьютером проводит время гораздо большее, чем это следовало бы делать по советам врачей.

Наблюдаемое в последнее время снижение двигательной активности всех групп населения по отношению к норме признается как одно из отрицательных явлений современного образа жизни и основная причина ослабления здоровья, ухудшения физического развития и двигательных возможностей человека. Поэтому при формировании навыков здорового образа жизни вопросам борьбы с гиподинамией отводится ведущая роль. И здесь на помощь приходит игра как наиболее естественное физическое упражнение, сопряженное с глубоким внутренним эмоциональным и духовным удовлетворением. В отличие от множества других упражнений играть хотят все, и играть хотят всегда. И нужно лишь правильно определить какая игра лучше всего подходит в каждом конкретном случае и как правильно следует ее организовать, чтобы она принесла удовольствие большинству участников. Только игра позволяет «раскрыть себя», обнаружить в себе возможности, о которых ранее ничего не было известно. И это, прежде всего, касается творческих способностей, исключительно важных в условиях современной жизни.

Игровая двигательная активность обладает и еще одной важной особенностью. Она обеспечивает «эмоциональную разгрузку», которая особенно важна для детей в годы учебы в школе. Постоянное психологическое напряжение, а точнее стресс, школьники испытывают непрерывно. В школе их муштруют учителя, дома – родители. Результатом чего являются срывы, неконтролируемое поведение и даже приступы необъяснимой агрессии. Такое состояние не имеет ничего общего с представлениями о школе как «школе радости», которое защищал наш выдающийся педагог В. А. Сухомлинский. Именно поэтому он предлагал наполнить школу игрой и делал это успешно. Оказалось, что «учение в радость» приносит замечательные плоды. И можно не сомневаться, что «засилие игр» в школе, связанное с активной, эмоционально окрашенной двигательной деятельностью, поможет избавить детей от стресса.

Время, отводимое на игры детей, никогда и не при каких обстоятельствах не может быть отнесено в разряд потерянного. И хотя бы потому, что игра представляет собой естественную форму свободного творчества, без которого развитие способностей, определяющих стремление к поиску нестандартных решений и, в конечном счете, эффективность адаптированного поведения не возможны. В этой связи роль баскетбола представляется еще более важной, так как командная игра стимулирует и даже, более того, обучает высшей форме такого творчества – коллективному поиску оптимальных решений.

Само по себе воспитание способностей к коллективному действию имеет большое прикладное значение. Будучи частью коллектива, баскетболист учится подчинять свои личные интересы интересам команды, а достижение успеха командой ставить выше своего личного. Участники командного соревнования несут двойную ответственность – за себя и за свою команду, что многократно усиливает переживания и дает возможность испытать глубокие и сильные чувства. В этом заключена особая притягательная сила состязаний баскетболистов.

Ценность баскетбола как средства психологического развития личности определяется также богатством его тактического содержания. По разнообразию средств и методов ведения спортивной борьбы он далеко обогнал все остальные виды спортивных игр с мячом. Содержательная тактическая борьба интересна и спортсменам и зрителям. Иногда ее называют живыми шахматами. Но на самом деле бас-

кетбол много сложнее шахмат. Тренеры и спортсмены здесь находятся в постоянном цейтноте и вынуждены принимать решения в доли секунды. Для баскетболиста скорость мысли так же важна, как и для боксера или фехтовальщика. Промедление, как и ошибка, определяет победителей и побежденных.

К числу научно подтвержденных и хорошо известных относится и значение ручных действий с мячом для формирования мышления, речи, навыков письма и «ручной умелости», обусловленной совершенной координацией в работе мелких групп мышц кисти и предплечья. Это особенно ярко проявляется у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Формирующиеся в процессе занятий баскетболом особенности мыслительной деятельности обусловлены динамикой игровых событий и проявляются главным образом в виде быстроты ориентировки и принятия решения. Они основаны на эвристических механизмах подсознательной деятельности головного мозга. В этом и состоят отличия оперативного (тактического) мышления от других форм познания. Способность принимать решения в сложных условиях деятельности необходима каждому, но в особенности водителю, летчику, машинисту, оператору.

Говоря о ценности влияния занятий баскетболом, нельзя не сказать об их значении для воспитания нравственных, волевых качеств характера занимающихся. Перечень их достаточно велик, но остановимся только на самых важных. Любая победа может быть достигнута только в результате максимального волевого усилия, упорства в достижении поставленной цели. Постоянная активность, стремление навязать противнику свою волю и заставить его действовать по твоему плану – это главное в спортивном поединке, где лицом к лицу встречаются два интеллекта, два характера. Требование вести борьбу в рамках правил и кодекса честной игры влечет за собой воспитание морально-нравственных черт характера. Кроме того, сам режим спортивной тренировки способствует воспитанию дисциплины, трудолюбия, коллективизма. Все это позволяет заключить, что в руках опытного тренера-педагога баскетбол становится мощным средством воспитания подрастающих поколений.

Столь же велико и значение баскетбола для развития психической сферы личности. Игровая деятельность предъявляет самые высокие требования к восприятию самой разнообразной сигнальной информации. Чем больше такой информации в единицу времени может воспринять и переработать баскетболист, тем точнее его анализ и возможность выбора оптимального решения. Под влиянием тренировки сенсорные способности баскетболистов значительно улучшаются. У них отмечается сокращение времени простой и сложной зрительно-двигательной реакции, расширение поля зрения, улучшение цветового различения, совершенствуется глазомер. Значение последнего особенно велико при выполнении бросков мяча в кольцо. Опытный баскетболист с феноменальной точностью может определить пространственные параметры и на глаз с погрешностью до 1 см сказать правильно ли установлено кольцо в этом зале.

Такие же изменения происходят и в отношении кожной и мышечной чувствительности. Это помогает формированию «шестого чувства» – чувства мяча, без которого не может быть достигнуто игровое мастерство. С этим чувством не рождаются. Его развивают путем непрерывного общения с мячом. Именно так поступали все великие мастера баскетбола. Еще в детстве, проснувшись, брали в руки мяч и весь день уже не расставались с ним. Так, например. Оскар Робертсон свой путь от дома до школы совершал, ведя мяч, и на каждой перемене бежал в зал, чтобы хоть немного побросать в кольцо. Будущий великий фокусник мяча, Пит Моравич, умудрялся не прекращать ведение даже тогда, когда ехал в машине с отцом.

Дружба с мячом, появившись в раннем детстве, со временем перерастает в потребность каждодневной тренировки. Так формируется характер «спортивного трудоголика» – фундамент всех, хоть сколько-нибудь значимых спортивных результатов. Обладающий таким характером человек и после завершения своей спортивной карьеры найдет свое достойное место в жизни.

Вместе с тем значение баскетбола не исчерпывается его влиянием на формирование психики и личности баскетболистов. Его роль особенно велика и как катализатора процессов функционального развития организма, обеспечивающего его адаптацию к физическим нагрузкам и повышение общей работоспособности. Повышенная интенсивность и разнообразие физических нагрузок стимулируют развитие опорно-двигательного аппарата, ускоряют рост тела в длину, совершенствуют нервно-мышечную систему и укрепляют мускулатуру

всего тела. Характерная для баскетбола достаточно длительная нагрузка прерывисто-переменного характера способствует совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой системы, укрепляет сердце, развивает легкие и формирует грудную клетку детей и подростков.

Достижению разностороннего физического развития способствует также и то, что техника баскетбола содержит в себе множество разнообразных приемов, выполняемых с мячом и без мяча, как одной, так и двумя руками в сочетании с бегом, прыжками в высоту и в длину толчком одной или двух ног. Это ведет за собой расширение запаса двигательных навыков и, следовательно, повышение способности к комбинаторике двигательных действий, составляющих основу игровой ловкости и игрового творчества. Не случайно баскетболистов довольно часто можно видеть среди участников легкоатлетических соревнований. Одним из первых такой пример подал олимпийский чемпион 1956 года Билл Рассел. В свои студенческие годы он при росте 209 см пробегал 400 метров за 48 секунд и прыгал в высоту на 206 см. Будучи в течение 13 лет игроком команды «Бостон Селтикс», Рассел 11 раз становился чемпионом профессиональной лиги США. Он был признан лучшим защитником за всю историю баскетбола, умевшим наглухо закрыть соперника, выполняющего бросок из-под щита. В конце блестящей карьеры в 70-е годы он был удостоен почетного звания «наилучшего американского спортсмена последнего десятилетия» (Рис. 2).

Известно так же, что при выборе того или иного вида спорта не последнее место занимает оценка его травмоопасности. Это особенно важно, когда определяется судьба детей и людей с ослабленным здоровьем. В этом отношении баскетбол по сравнению с другими видами спорта и даже играми с мячом имеет неоспоримые преимущества. Правила этой игры с самых первых шагов своего существования были направлены на устранение какого-либо физического контакта между игроками. Поскольку баскетбол создавался как антипод американского футбола, нарушителям этого основного правила полагалось суровое наказание вплоть до удаления из игры. В конце XIX века другой игры, основанной на бережном, уважительном отношении к сопернику, придумано еще не было. Поэтому баскетбол уже в самом начале своего существования пользовался особыми симпатиями женского пола. И хотя сегодня возросшие скорости и накал спортивной

борьбы не исключают возможностей столкновений и травм игроков, правила этой игры постоянно совершенствуются, а наказания за умышленную грубость непрерывно растут. Поэтому, встав перед выбором одной из множества спортивных игр с мячом, будь то футбол, хоккей, регби, гандбол или баскетбол, предпочтение, отданное последнему, представляется совершенно оправданным.

Рис. 2. Это баскетбол.

К этому следует добавить, что же уже с самых первых шагов тренировки баскетболистов учат соблюдению правил «честной игры», предусматривающих уважение к сопернику и отрицание ценности победы, достигнутой любой ценой. Только победа, добытая в честной борьбе, вызывает уважение участников и зрителей. Грубость, обман, подтасовки искажают истинную сущность спорта, наносят вред воспитанию молодежи и поэтому нетерпимы. И тот, кто не разделяет этих ценностей, не может и не должен оставаться в спорте.

Кроме всего прочего популярность баскетбола теснейшим образом связана с его исключительной зрелищностью. События на баскетбольной площадке развиваются с калейдоскопической быстротой. Только что развивавшаяся атака на одной половине площадки через 3 – 4 секунды завершается броском в противоположное кольцо. Каждый из 10 участников находится в постоянном движении и, так или иначе, принимает участие в любом эпизоде игры. Счет очков меняется ежесекундно. За время игры каждая команда может набрать более 100 очков, а в отдельных случаях и больше. Непрерывная, захватывающая борьба на площадке, итог которой не ясен до последней секунды игры, не позволяет ни на мгновение оторвать свой взгляд от нее.

Это хорошо понимает телевидение, где баскетбол занимает одно из первых мест в программе трансляций спортивных состязаний. Так, например, игры американских профессионалов баскетбола смотрят болельщики более чем 200 стран мира.

Все это способствует росту популярности этой игры, превращая ее в неотъемлемую часть современного образа жизни. В обиход вошло новое слово «баскетболомания», характеризующее любовь и преданность этой игре. Баскетбол получил всеобщее признание, прежде всего, как общедоступное и увлекательное средство активного отдыха, обеспечивающее разностороннее физическое и психическое развитие и, наконец, как интересный вид спорта и непревзойденное спортивное зрелище. Баталии больших мастеров современного баскетбола захватывают дух и вызывают непреодолимое желание хотя бы чуть-чуть быть похожими на них и достичь такого же мастерства, Это особенно привлекает детей, подростков и молодежь, мечтающих сделать столь же блистательную карьеру в этом самом популярном сегодня виде спорта

Многочисленные достоинства баскетбола сделали его общепризнанным видом школьного и студенческого спорта. Он включен в программы физического воспитания детских садов, общеобразовательных школ и вузов. Соревнования по баскетболу организуются для мужчин и женщин самых различных возрастных категорий, начиная от 7 и до 70 лет. Для каждой из этих групп разработаны правила, учитывающие особенности и возможности участников. Как грибы после дождя, плодятся все новые и новые варианты этой игры. Помимо существующего уже достаточно давно мини-баскетбола увидели свет стритбол, баскетбол на колясках, пляжный баскетбол, ватер-баскет, баскетбол на батутах, питербаскет. Это делает баскетбол все более разнообразным и поэтому доступным все большему числу людей.

Правила баскетбола легко приспосабливаются к возможностям игроков. Первоначально они содержали в себе всего лишь 13 пунктов, которые определяли, как можно двигаться с мячом в руках, как правильно защищаться и как оценивается попадание мяча в кольцо. Этого количества пунктов вполне достаточно, чтобы иметь возможность принять участие в соревнованиях и сегодня.

В баскетбол можно играть «один на один», «двое на двое», «трое на трое», «пять на пять» и даже большим числом игроков. В первоначальном варианте команды выходили на площадку в составе девяти человек. Чтобы начать играть, достаточно научиться ловить и передавать мяч и помнить, что с мячом в руках нельзя бегать. Разрешены только один или два шага с мячом. И поскольку каждый ребенок уже с самого раннего детства умеет ловить и бросать мяч, для участия в играх с элементами спортивного баскетбола нет никаких серьезных препятствий. Единственное затруднение связано с необходимостью преодолеть естественное желание побегать с мячом. Но и оно устраняется довольно скоро, если не на долго разрешить новичку делать с мячом в руках три шага.

Важно, что баскетбол не нуждается в каких-то специально подготовленных площадках и помещениях. Играть можно практически везде, где есть ровная поверхность и можно укрепить на некоторой высоте какое-нибудь – пусть даже вырезанное из картона – кольцо. Не обязателен и настоящий баскетбольный мяч. Его может заменить любой другой мяч – футбольный, волейбольный – или его эрзац, сделанный из подручного материала – пары носков, мотка веревки и т. п. Играть в баскетбол круглый год можно на открытом воздухе и в том числе на снегу. И при этом нет нужды в каком-то специальном спортивном обмундировании, кроме обычной майки, трусов, кроссовок или кед и тренировочного костюма.

Возможность соорудить некое подобие баскетбольной площадки во дворе собственного дома делает баскетбол по-настоящему семейным видом спорта. Вместе с детьми соревноваться в точности бросков мяча в кольцо могут и их родители. Они же могут стать и первыми тренерами, роль которых исключительно велика. Такой «домашний» баскетбол может сыграть важную роль в укреплении внутрисемейных отношений, поможет увести детей с улицы и обеспечит им здоровый досуг и развлечение. И все же главное достоинство такого баскетбола состоит в формировании у детей интереса и желания стать настоящим баскетболистом, имя которого не сходило бы с первых полос спортивных газет. В этом случае можно было бы сказать, что дорога в большой Спорт у этого мальчика или девочки началась с порога своего дома.

Реальность осуществления детской мечты в нашем конкретном случае не вызывает сомнений. Баскетбол многолик и настолько разнообразен, что каждый его любитель найдет как, где и когда он смо-

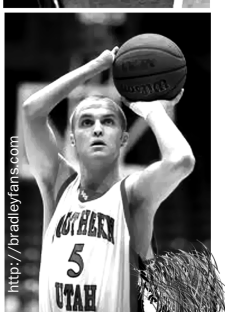


Рис. 3. Физические недостатки не могут помешать занятию баскетболом.

жет раскрыть свои таланты. Самые одаренные игроки смогут попасть в составы классных команд. Другие, будут выступать за свою школу, колледж или университет. Третьи, станут лидерами дворовых или уличных команд, семейных и дружеских сражений. Не исключено, что свою первую официальную награду в соревнованиях по баскетболу они завоюют тогда, когда им будет уже далеко за… и они станут участниками соревнований сеньоров или инвалидов. Так, к примеру, случилось с олимпийским чемпионом в соревнованиях по марафону Абебе Бекилой, который в дальнейшем был вынужден передвигаться в инвалидной коляске, и стал активным участником баскетбольных соревнований. Главное – это иметь желание и любовь к баскетболу. Тогда и физические недостатки не станут помехой (Рис. 3, 4). Это наглядно демонстрирует этот юноша, участник соревнований по баскетболу, играющий одной рукой.

Говоря об открытости баскетбола, нельзя не сказать, что с самого начала своего существования он вел напряженную борьбу с дискриминацией баскетболистов по ростовому признаку. Генеральный секретарь международной организации баскетболистов У. Джонс известен в баскетбольных кругах тем, что заявил: «Баскетбол принадлежит всем, и мы не допускаем никакой дискриминации. В него могут играть белые и черные, молодые и старые, низкие и высокие. В этом состоит его гениальность. Никто в федерации не имеет права отличать кого-то и говорить, что он излишне высок. Всякая другая позиция противоречила бы ее уставу, треть которого категорично утверждает, что ФИБА не допускает никакой дискриминации». Поэтому правила этой игры неоднократно менялись, чтобы затруднить высокорослым баскетболистам реализовать свое преимущество в игре под щитом. С этой целью было ограничено время нахождения игроков под кольцом, расширена запретная зона и увеличена цена бросков, выполненных с дальнего расстояния от кольца. Были также попытки поднять высоту кольца, ввести две ростовые категории – одну для баскетболистов не выше 185 см, а другую для всех остальных. Предлагалось ввести суммарное ограничение в росте игроков, находящихся в данный момент на площадке, но все они не нашли должной поддержки. И в своем нынешнем виде баскетбол демонстрирует открытость для всех вне зависимости от их роста. В современном баскетболе успеха добиваются те коллективы, которые укомплектованы игроками различного роста, обладающими только им присущими имуществами. И если высокорослые сильны в борьбе под щитом, то важнейшую роль диспетчеров игры успешно выполняют «малыши». Видимо, и здесь законы гармонии не должны и не могут быть нарушены, и только тогда спортивное мастерство того или иного игрового коллектива сможет подняться до уровня настоящего искусства.

Рис. 4. Эзра Фрек и По Газоль часто встречаются, чтобы вместе поиграть в баскетбол. Оба признаются, что получают от этого удовольствие. Эрзе четыре года, и у него искусственная нога. А Газоль – звезда НБА, один из лучших форвардов мира. По – посол доброй воли UNICEF. Помощь детям с ограниченными возможностями в Лос-Анджелесе, где играет его команда «Лейкерс», Газоль считает своим долгом.
– Я хочу стать баскетболистом и играть за «Лос-Анджелес Лейкерс», – говорит Эзра. – Протез работает отлично и не помешает моей мечте. А когда закончу карьеру, мечтаю работать тренером в этой команде.
http://www.metronews.ru

Когда же речь идет о детском баскетболе, то проблема роста там никогда не выходит на первый план. Во-первых, потому, что, чем младше ребёнок, тем меньше шансов предугадать его будущий рост. Во-вторых, главная задача детского баскетбола заключается в привлечении к занятиям как можно большего количества детей. Наконец, в-третьих, отбирая среди детей высокорослых и не зная их истинный биологический возраст, легко допустить ошибку и принять за перспективного баскетболиста юнца на 2 – 4 года опережающего в темпах возрастного разви-

тия своих сверстников. Только в 14 – 15 лет, когда многое становится совершенно ясно, можно делать окончательный выбор в пользу того или иного спорта. И если к этому времени необходимые задатки и способности не обнаружатся, не следует расстраиваться. Еще есть много времени, чтобы найти себя и показать высокие результаты в других видах спорта. А тот, кто захочет остаться в баскетболе, тоже не ошибется. Он найдет здесь друзей, дружба с которыми будет согревать ему душу на всем протяжении его жизни. Ибо баскетбол – это всегда праздник, праздник торжества человеческой мысли над грубой силой, коллектива над одиночкой и постоянного стремления к совершенству всей своей человеческой сущности.

Достоинства баскетбола с каждым годом становятся всё более очевидными. Казалось бы, что этого совершенно достаточно, чтобы признать за ним право на лидерство среди всех спортивных игр и необходимость планомерного развития и широкого внедрения в практику спортивно-оздоровительной работы со всеми группами населения. Однако на самом деле в последние 10-15 лет в нашей стране наблюдается замедление темпов развития баскетбола и снижение спортивных результатов российских баскетболистов. Основная причина этого заключается в сосредоточении внимания руководящих органов на профессиональных командах и забвении проблем массового баскетбола – истинного источника появления новой талантливой молодежи. Отрицательное влияние этого отношения усугубляется фактическим разрушением существовавшей до середины 90-х годов системы подготовки спортивных резервов. И, видимо, настало время для осознания необходимости создания нового подхода к подготовке спортивной смены, который видится, прежде всего, в превращении баскетбола в самую распространенную и популярную спортивную игру на всем пространстве великой России.

Первым необходимым шагом на этом пути должно стать внедрение всего разнообразия существующих вариантов игры в баскетбол в повседневную практику физкультурно-оздоровительной и спортивной работы со всеми без исключения контингентами занимающихся. Это поможет успешному решению широкого круга задач физического воспитания, двигательной рекреации и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также начальной спортивно-игровой подготовке детей и учащейся молодежи, что облегчит им

выбор спортивной специализации в дальнейшем. Широкий спектр влияния, исключительная доступность и привлекательность баскетбола делают занятия им важнейшим методом воспитания здорового молодого поколения, что особенно ценно, учитывая остроту демографической проблемы нашей страны.

Сегодня насчитывается около десяти разновидностей баскетбола. Никакая другая спортивная игра не может похвастаться тем же. Это позволяет всем без исключения войти в мир баскетбола и найти его самый подходящий для себя вариант. Надо полагать, что таким самым естественным путем число любителей баскетбола, и особенно среди детей и учащейся молодежи, будет непрерывно расти. Из этого множества в дальнейшем легче выявить таланты, с которыми смогут работать специалисты. Иного пути, кроме как создания широких возможностей для знакомства с игрой и пробуждения интереса к ней у детей и родителей не существует. Только пример взрослых поможет детям взять в руки мяч и попытаться забросить его в корзину. И если такой интерес возникнет, то дальнейший ход событий целиком будет зависеть от желания ребенка связать свою судьбу с баскетболом и понимания родителями важности и необходимости их помощи в осуществлении этого шага

Одно из важнейших условий успешного достижения этой цели заключается в выборе методически правильного пути в освоении содержания этого вида спорта и воспитании комплекса физических и психических качеств, обеспечивающих высокую эффективность игровой соревновательной деятельности баскетболистов. Рассчитывать только на свой опыт, как бывшего спортсмена или педагога, в этом случае не приходиться. Баскетбол находится в постоянном развитии, и устаревшие представления могут сослужить плохую службу тем, кто устремлен в его лучезарное будущее. Поэтому далее простого знакомства с игрой использовать такой опыт было бы ошибкой. Первый шаг - он самый важный, но одновременно и самый трудный и делать его нужно, заручившись проверенными годами методическими рекомендациями, основанными на обобщении тренерского опыта и результатах научных исследований, выполненных в нашей стране и за рубежом. Попытка представить их в удобной для практического применения форме предпринята в последующих разделах этого пособия.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ

Первые шаги к баскетболу

Всё начинается с первого шага. Баскетбол – один из самых популярных видов спорта и в то же время интересная, большая игра для всех, от мала до велика – не исключение. Любить баскетбол может каждый, но побеждают в нем очень немногие. Различие между ними только в степени любви к баскетболу: если влюблены чуть-чуть – ограничиваются лишь самой игрой, а если любят по-настоящему – страстно желают победы в ней. Беззаветная любовь возникает, крепнет и углубляется непосредственно в игре. Поэтому важно, как и в какие игры играют дети. Начиная свой путь в большой баскетбол, можно его ускорить и облегчить, превратив в интересное путешествие в сказочном мире игры. И, наоборот, стремление как можно быстрее взять быка за рога далеко не всегда заканчивается благополучно для доморощенного тореадора.

Вне игры научить игре невозможно. Более того, без неё невозможно представить и введение детей в мир спорта. Ведь игра – это лучший учитель и воспитатель одновременно. В ней, как в зеркале, отражена жизнь людей со всеми её сложностями взаимоотношений и соперничеством между ними. В игре быстро понимаешь, что такое состязание и команда. Игра учит делать взвешенные поступки и брать ответственность на себя. Поэтому игра в баскетбол – это прекрасное средство, дающее возможность самым безболезненным и естественным путем одновременно учить детей соревноваться в борьбе за победу и открывать перед ними двери в большой спорт.

Сделать первый шаг к баскетболу самостоятельно без помощи родителей или старших братьев и сестёр, друзей ребенок не может.

Наибольшая заинтересованность должна исходить от родителей, заботящихся о крепком здоровье и заполненном полезным делом досуге своего ребенка. Именно они могут заинтересовать его спортом, обратив внимание на телетрансляцию или взяв на стадион, где соревнуются высококлассные команды. Роль спортивного гида в этом случае лучше получится у того, кто сам играл в баскетбол или хотя бы является болельщиком со стажем. Почувствовав заинтересованность ребенка, можно увлечь его игрой в настольный баскетбол или компьютерными баталиями баскетболистов.

Следующий шаг напрашивается сам собой: вам следует приобрести детский баскетбольный щит, установить его в детской комнате и вместе со своим сыном или дочкой провести первые домашние соревнования снайперов баскетбола. Бросать в кольцо можно по-разному – издалека с высокой траекторией и сверху – вниз из-под кольца (Рис. 5). Сделав высоту кольца приемлемой и используя совсем небольшой пластиковый мяч, можно с успехом начинать учить играть в баскетбол дошколят и первоклашек. Если такие занятия будут носить организованный характер, то в этом случае лучше использовать стойку с трехсторонним щитом, что увеличит плотность занятий и позволит детям дольше не расставаться с мячом.

Рис. 5. Бросать в кольцо можно по-разному.

Сами занятия на этом первом этапе должны представлять собой одну большую игру и состоять из множества маленьких и хорошо знакомых детям простых подвижных игр, в каждой из которых есть своя изюминка, сближающая ее с баскетболом. Задача педагога – знать, найти или самому создать такую игру. Задача эта, нужно прямо сказать, не простая, но вполне выполнимая. Она будет все время упрощаться по мере накопления нужного игрового материала и опыта модификации игр необходимой для решения новых педагогических

задач постепенного увеличения трудности и все большего сближения с тактико-техническим содержанием самой игры в баскетбол. Использование такого метода сделает процесс обучения совершенно естественным и незаметным для ребят. Они хотят и будут все время играть, так и не заметив, как это они вдруг научились играть и в баскетбол.

Определенные представления о технологии применения методики обучения через игру можно почерпнуть при анализе методов обучения отдельным игровым приемам.

Где, как и у кого учиться

Многолетняя практика показывает, что научиться играть в баскетбол не трудно и особенно тогда, когда рядом с тобой находится опытный наставник. Без него решить эту задачу гораздо сложнее, ибо только он знает с чего начинать и как избежать возможных ошибок. К сожалению, без ошибок ничему научиться не удается. К тому же ошибки имеют печальное свойство быстро закрепляться и мешать продвижению вперед. Однако это вовсе не значит, что освоить азы баскетбола самостоятельно задача в принципе невыполнимая. Современная электроника, многочисленная учебная литература могут стать надежными помощниками на этом пути. Но и в этом случае на определенном этапе без руководства специалиста и тренировки в составе команды не обойтись, и особенно, когда встанет вопрос о начале настоящей спортивной подготовки. Итак, внесем ясность: обучать правильному выполнению отдельных технических приемов игры в баскетбол могут многие, но побеждать в баскетбольном состязании может научить только настоящий специалист. В этом заключено основное различие между баскетболом-игрой и баскетболом – игровым видом спорта. И, если цель спортсмена-баскетболиста - достижение максимально высоких спортивных результатов то для любителей баскетбола, такой целью будет удовольствие от самого процесса игры. Поэтому, когда речь идет об обучении только игре, то достаточно будет ознакомить начинающих баскетболистов с основными правилами баскетбола и научить их выполнению важнейших технических приемов. Если же начинать спортивную подготовку баскетболиста, то обучение самой игре составит лишь первый, предварительный шаг. В дальнейшем обучение будет углубляться и усложняться с учётом требований, предъявляемых участнику соревнований среди спортсменов высших разрядов.

Основы начального обучения игре в баскетбол

Сложность этой задачи предполагает возможность ее решения только в результате использования системы многолетней спортивной тренировки, охватывающей все периоды возрастного развития (от 6 до 60 лет). В соответствии со спецификой решаемых задач, особенностями совершенствования функциональных возможностей и формирования двигательных навыков эта система подразделяется на четыре этапа:

1. Предспортивный (в возрасте 6 – 10 лет).
2. Базовой спортивной подготовки (11 – 17 лет).
3. Спортивного совершенствования (18 – 30 лет).
4. Сохранения спортивного мастерства (свыше 30-ти лет).

Этапы органически связаны между собой. От содержания и качества воплощения каждого из них зависит конечный результат всей спортивной тренировки. Особенности контингента и решаемых на данном этапе задач предполагают необходимость использования, адаптированных к этим требованиям методических подходов.

Каждый потенциальный баскетболист на своем пути к заветной цели должен будет пройти через все этапы многолетней спортивной подготовки. Если ярко выраженный интерес обнаружился довольно рано, нужно не спеша, постепенно готовить психику и организм ребенка к повышенным нагрузкам, воспитывать в нем характер бойца и создавать высокий уровень мотивации, основанный на стремлении к самореализации в избранном виде спортивно-игровой деятельности. Такой подход не только в корне отличается от присущего каждому ребенку простого стремления играть, но и становится реальным фундаментом для возведения многоэтажного здания спортивного мастерства, заказчиком которого может быть только определенным образом ориентированная личность.

Непосредственно сама спортивная тренировка может быть начата только с достижением достаточно высокого уровня развития всех функциональных систем организма ребенка и в особенности его психики и нервной системы. Слишком поспешное начало несет в себе не только угрозу здоровью, но и утрату интереса к таким излишне драматизированным, насыщенным всевозможными стрессами занятиям. Поэтому вводный этап называется предспортивным и представляет собой не более чем детскую игру в спорт.

Основную массу начинающих баскетболистов на этом этапе составляют дошкольники и ученики младших классов школы. Их главное отличие от других возрастных групп состоит в ярко выраженном желании играть, играть и еще раз играть. Поэтому игре здесь принадлежит главное и чуть ли не единственное место. Однако было бы ошибкой считать игрой только баскетбол. До него здесь еще очень далеко. Детям этого возраста он станет доступен лишь после того, как будут освоены разнообразные подвижные игры, в которых постепенно и как бы исподволь они познакомятся с важнейшими правилами баскетбола и отдельными приемами техники владения мячом, поймут, как это играть не одному, а в составе команды. Использование постепенного усложнения знакомых детям подвижных игр с мячом шаг за шагом приближает их к настоящему баскетболу. Параллельно осуществляется целенаправленное развитие двигательных способностей и освоение разнообразных двигательных навыков, обеспечивающих овладение основными приемами игры в баскетбол. Длительность этого вводного периода составляет один-два года и определяется уровнем возрастного развития занимающихся. Последующий переход к баскетболу так же проходит не одномоментно. Сначала осваиваются его упрощенные варианты, и только затем баскетбол изучается в своем полном виде, т. е. в соответствии с официальными правилами соревнований. Теперь появляется возможность участия в соревнованиях, но и здесь необходимо соблюдать определенную постепенность, учитывая особую остроту воздействия соревнований на неокрепшую психику детей. Чтобы снизить психическую напряженность соревнований, нужно воспитывать правильное отношение к ним и учить детей рассматривать их ни как самоцель, а лишь как средство проверки качества усвоения изученных ранее элементов содержания игры в баскетбол.

Итак, основное назначение этапа предспортивной подготовки заключается в осуществлении знакомства и начального обучения игре в баскетбол. К числу важнейших задач предспортивного этапа относятся:

1. Ознакомление с игрой в баскетбол и ее важнейшими правилами.

2. Воспитание устойчивого интереса к игре и ярко выраженной мотивации к возможностям самореализации в сфере баскетбола как одного из наиболее популярных видов спортивной деятельности.

3. Ознакомление и начальное изучение базовых элементов техники и тактики баскетбола, и в частности:

а) простейших способов самостоятельного обыгрывания соперника в нападении и защите (без мяча и с мячом);

б) взаимодействий нападающих с помощью передачи мяча в ситуации численного перевеса и численного равенства игроков (трое против двоих, двое против одного, двое против двоих, трое против троих);

в) организацией командных действий и функциями игроков в контратаке и личной защите в составах команд, состоящих из двух – четырех игроков.

4. Разностороннее физическое развитие, совершенствование двигательных способностей и овладение многими двигательными навыками.

5. Воспитание воли, самодисциплины, трудолюбия, уважения к соперникам, судьям и зрителям.

Перечень решаемых на этом этапе задач выглядит внушительным и, безусловно, требует нескольких лет для своей реализации. Поэтому важно, чтобы процесс обучения носил детально продуманный характер. Это касается в первую очередь определения правильной последовательности в изучении материала и тех методов, с помощью которых оно будет осуществляться. Важно, чтобы трудность изучаемого материала, была по силам начинающим баскетболистам, не обгоняя и не отставая от их возможностей. Сам же процесс обучения должен быть построен так, чтобы каждый новый прием логически дополнял изученный ранее и таким образом расширял выбор путей решения, рассматриваемой базовой ситуации. Начинать использовать новый прием лучше до того как он будет полностью освоен и хорошо закреплен. Только тогда навык останется пластичным, что сделает его подвижным, вариативным и пригодным к использованию не в одном конкретном случае, а в целом классе однородных ситуаций.

Непосредственно сам процесс обучения баскетболу проходит несколько ступеней:

Ступень I – общее знакомство с игрой и ее главными правилами.

Ступень II – знакомство и первичное изучение основных приемов техники владения мячом и их использования в игре.

Ступень III – знакомство и начальное изучение отдельных базовых взаимодействий двух, трех игроков в нападении.

Ступень IV – изучение индивидуальных действий в защите.

Ступень V – ознакомление с командными действиями в нападении и защите.

Переход со ступени на ступень осуществляется плавно, поскольку отдельные элементы содержания следующего этапа могут изучаться уже на предыдущей стадии.

В своем целостном виде процесс обучения игре в баскетбол предусматривает усвоение специальных знаний, овладение игровыми умениями и навыками, формирование интеллектуальных качеств – оперативного мышления и способностей к восприятию и переработке информации. Одновременно он предусматривает воспитание спортивно-значимых психических качеств и развитие двигательных возможностей баскетболистов. Такой широкий поход к обучению игровой соревновательной деятельности обусловлен ее специфическими особенностями, для которых характерно проявление высших форм интеллектуальной деятельности в экстремальных условиях ее двигательного воплощения. Хотя в повседневной жизни оба вышеуказанных компонента и могут существовать самостоятельно, в игре соревновательного характера, подобной баскетболу, это просто не возможно. Рождение правильной мысли и, тем более, ее эффективная реализация возможны только как результат одномоментного взаимодействия процесса отражения окружающей реальности в нашем сознании и возникшей в нем модели ее трансформации в соответствии с нашим представлением о целесообразности. В сущности, этот процесс представляет собой превращение идеальной модели – знаний – в двигательное действие – игровой прием. Поэтому обучение рациональному игровому действию осуществляется путем формирования его психологической основы, складывающейся из единства мотивации, образа и модели действия и знаний о ее рациональном применении.

Непосредственно сам процесс изучения может проходить через три стадии: первая – частичное, а затем и полное воспроизведение изучаемого действия; вторая – применение в знакомых условиях и, третья – завершающая, – творческое применение в новых незнакомых условиях (иногда их не совсем правильно называют «изучение, закрепление и совершенствование», что необходимо учитывать при определении конкретных задач обучения).

Одна из сложностей начального обучения заключается в необходимости понимания значимости всех компонентов двигательного действия, состоящего из единства смысловой и двигательной (моторной) составляющих. Это значит, что всякий раз обучение должно начинаться с усвоения знаний о назначении и применении изучаемого действия, предшествующих овладению практическими способами его рационального применения. Только так удастся реализовать особенно важный для понимания на начальном этапе обучения принцип единства формы и содержания игровых действий или иначе тактики и техники игры. Разрыв между ними или еще хуже – изучение только одной техники игры, недопустимы, т. к. это только затруднит понимание смысла игровых действий и тем самым замедлит усвоение содержания самой игры.

Обучение выбору правильного решения и действия необходимо осуществлять с самых первых шагов знакомства с баскетболом. Поспешность и торопливость – главная причина большинства ошибок в игре. И наоборот, правильные решения – это результат игры с «открытыми глазами» и сформировавшейся привычки думать, прежде чем что-либо делать. Необходимость в обязательном усвоении этого правила диктуется спецификой игровой деятельности.

В действиях баскетболистов всегда присутствуют три взаимосвязанных компонента:

1) ориентировка в ситуации;

2) выбор решения;

3) двигательное воплощение принятого решения посредством специального игрового тактико-технического приема.

С помощью ориентировки отбирается необходимая информация, которая помогает принять правильное решение и выбрать способ его реализации. Результат игрового действия целиком и полностью зависит от качества каждого из этих, взятых вместе и в отдельности, компонентов, представляющих собою логическую последовательность реализации акта сознательной деятельности.

Исходя из этого, новичков с самого начала нужно учить действовать в игре без спешки и суматохи. Для этого полезно использовать правило «трех секунд», но, правда, не в том понимании, которое обычно вкладывается в него в последующем. Здесь же, на счет «раз» – ловишь мяч, на счет «два» – поднимаешь глаза и оцениваешь ситуацию,

на счет «три» – действуешь по своему плану. Кажущаяся растянутость такой ориентировочной фазы не должна смущать. Со временем она ужимается и часто проводится еще до момента ловли мяча. В результате эффективность индивидуальных действий существенно возрастает. Заметим, что самостоятельно усвоить этот прием достаточно трудно и, особенно, если обучение проходит только в самой игре. Гораздо легче решить эту задачу, когда используются разнообразные упражнения, которыми руководит тренер.

Сравнительно быстро можно научиться играть в баскетбол, если ограничить круг изучаемых приемов только самыми необходимыми. Тогда можно будет быстрее формировать первичные умения, которые позволят участвовать в игре. Поэтому первое, что должен сделать опытный специалист, взявшийся за обучение новичков – так это как можно быстрее «забыть» многое из того, что он знает, и оставить в памяти только то, на чём держится все здание баскетбола. Таких элементов не много и они называются «основы баскетбола». К ним относятся: «работа ног» (техника передвижений), ловля и держание мяча двумя руками, передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, броски мяча в кольцо двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места и в движении после двух шагов, ведение мяча, выбор места при игре в нападении и защите, действуя с мячом и без мяча, простейшим взаимодействиям двух, трех нападающих в ситуации численного превосходства и численного равенства.

Успех обучения зависит от ряда условий, среди которых не последнее место занимает организация самого процесса обучения. Выбирая ту или иную его форму, необходимо учитывать возрастные и анатомо-физиологические особенности учеников; руководствоваться общепедагогическими принципами и учитывать доступность, взаимосвязь разделов и последовательность изложения материала. Тренеру-преподавателю следует придерживаться педагогических правил:

- «от простого к сложному»,
- «от известного к неизвестному»,
- «от легкого к трудному»,
- «от главного к второстепенному».

Существенное, если не важнейшее, значение имеет правильный выбор методов обучения. Поскольку универсального и пригодного на все случаи жизни метода не существует, то в каждом конкретном случае необходимо искать свой, наиболее подходящий. Правильность выбора определяется полнотой соответствия особенностям содержания изучаемого предмета специфике контингента обучаемых.

В нашем случае, когда речь идет об обучении игровой соревновательной деятельности, этот выбор представляется особенно сложным. И причина в том, что действия баскетболиста представляют собой особую форму контактного противодействия, в котором ведущая роль принадлежит мыслительным процессам, обеспечивающим опережающее отражение действительности. Поэтому обучение игре не может быть ограничено только изучением ее содержания. Второй и наиболее значимой его половиной должно быть целенаправленное формирование умственной деятельности, протекающей в экстремальных условиях лимита времени и дефицита информации. Следовательно, в процессе обучения, организованного в соответствии с выбранным методом, начинающие баскетболисты должны научиться видеть ситуацию, предвидеть развитие событий и результативно действовать на игровой площадке.

В педагогике существуют две группы методов обучения – дедуктивные и индуктивные, что соответствует основным способам логического мышления. Первый из них – дедуктивный – предусматривает организацию процесса познания путем движения от общего к частному, второй же – индуктивный – наоборот, строится по принципу от частного к общему. При обучении игре в баскетбол используются оба метода. Но, если речь идет об обучении детей, то тогда особенностям их психики и в том числе преобладания по преимуществу наглядно-образного мышления более соответствует дедуктивный метод. У старших же довольно развито абстрактное мышление и поэтому им больше подходит индуктивный метод.

Опора на дедуктивный метод при обучении детей младших возрастных групп означает, что процесс обучения строится как «игра – обучение – игра». Это значит, что доминирующее положение здесь занимает игра. Сначала с помощью игры осуществляется общее знакомство с изучаемыми действиями. Затем эти действия изучаются вне ее в серии подводящих и подготовительных упражнений. А далее вновь закрепляются и совершенствуются в игровых условиях. Суть этого метода может быть выражена как «учусь играя». И, казалось бы, чего проще - дайте мяч ребенку и не мешайте ему, пусть себе играет на

здоровье. То, что такой подход оправдан и действительно существует, свидетельствует опыт ряда стран, например, Бразилии, где толпы ребятишек с утра до вечера гоняют мяч на пляжах Капокабаны. Так проявляют себя отдельные талантливые самородки, но большинство остается только любителями и болельщиками. И дело в том, что предоставленный сам себе новичок только в игре не сможет овладеть всеми ее секретами и привыкнет делать лишь то немногое, что у него лучше всего получалось. Поэтому обучение растянется на долгие годы, поскольку оно будет идти самым невыгодным путем – методом проб и ошибок. Этот путь не только много длиннее, но, самое главное, – он ведет к усвоению не только правильных, но и ошибочных действий. И, кроме того, формирует ограниченного в своих возможностях игрока - «узкого специалиста», что не согласуется с современными тенденциями развития спортивных игр, требующих от игроков достаточно выраженного универсализма.

Из сказанного можно сделать вывод: обучение сложному виду игровой деятельности, граничащему с самыми экстремальными спортивными единоборствами, даст положительный результат только в том случае, если оно будет проходить под руководством грамотного специалиста, в совершенстве владеющего игровым методом обучения и тренировки и знакомого с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями детско-юношеского возраста. Его задача - постепенно ознакомить учеников со всем содержанием баскетбола, научить их владеть важнейшими игровыми тактико-техническими приемами и уметь правильно пользоваться ими в соревновательных условиях. Параллельно с задачами обучения ему необходимо решать задачи всестороннего физического совершенствования, психического развития и воспитания спортивного характера юных баскетболистов. Основным средством в решении этих задач будут разнообразные подвижные игры и непосредственно сама игра в баскетбол.

На этапе начального обучения с этой целью используется система подготовительных и подводящих подвижных игр, которая обеспечивает постепенное знакомство и первичное усвоение всех важнейших элементов игровой деятельности баскетболистов. Усложнение игровых условий проходит по двум направлениям:

во-первых, по пути включения все менее знакомых и неосвоенных детьми приемов и условий их применения,

во-вторых, по линии усложнения взаимоотношений между игроками, и увеличения элементов состязательности.

Эту систему можно себе представить в виде пирамиды, фундамент которой составляют простейшие подвижные игры, а вершину образует сама игра баскетбол в классическом виде как самостоятельный вид спорта, входящий в программу Олимпийских игр.

Обучение начинается с наиболее простых приемов (техники перемещений), с которыми дети чаще всего знакомятся непосредственно в игре (обычно без мяча). Освоение различных вариантов бега в сочетании с прыжками, остановками, поворотами, увёртыванием (от мяча или ловящего) помогает детям в выборе места в ходе игры, представляющего собой базовый элемент игровой деятельности. Уже на этом этапе включается изучение обманных движений, в которых содержатся зачатки тактического мышления и игровой активности. Кроме того, на этом же уровне решается задача развития физических качеств и в первую очередь ловкости и совершенствования важнейших двигательных навыков. Для этого используются главным образом хорошо знакомые подвижные игры – некомандные и переходные к командным, а также отдельные игровые упражнения с элементами соревнования.

Вторая ступень освоения мастерства баскетболиста состоит в изучении основных приемов техники владения мячом. В начале следует ознакомить детей с большим мячом и способами его держания. Затем перейти к изучению ловли мяча и передаче его партнеру, позднее к ведению и броску мяча в кольцо. Для этого также используются разнообразные подвижные игры (без борьбы за мяч), игровые упражнения и несложные эстафеты.

Следующая ступень представляет собой развитие предыдущего этапа и ставит перед собой целью овладение индивидуальными тактико-техническими действиями – открыванием в нападении, использование различных способов передач, прохода к щиту с ведением, броска в кольцо и подбора мяча, а также выбора места в защите. Наряду с игровыми упражнениями здесь применяются подводящие к баскетболу подвижные игры командного характера.

На следующем этапе решаются задачи закрепления изученных ранее приемов и овладения простейшими взаимодействиями двух, трех нападающих в ситуации численного большинства и численного ра-

венства. Для этого также применяются подводящие подвижные игры, игровые упражнения, моделирующие изучаемую игровую ситуацию и ограничивающие зоны перемещения и степень активности занимающихся.

Ещё один важный этап – овладение организованными действиями команды, действующей в уменьшенном составе против численно уступающего и равного соперника. С этой целью применяются главным образом подводящие к баскетболу подвижные игры.

Завершающая ступень базовой спортивной подготовки – освоение важнейших индивидуальных и групповых приемов противодействия сопернику в условиях максимально приближенных к спортивному поединку баскетбольных команд. Это достигается использованием упрощенных вариантов игры в баскетбол (в неполных составах, на уменьшенной площадке, с облегченным инвентарем и исключением отдельных пунктов официальных правил).

После завершения этого этапа появляется возможность перейти к систематическому использованию игры в баскетбол в качестве основного и наиболее важного педагогического средства обучения и тренировки. Тем, кому этот путь покажется несколько затянутым, следует напомнить, что стремление как можно скорее взять быка за рога тут совсем неуместно. Быстрое вхождение неминуемо влечет за собой стремление как можно скорее начать соревноваться. Но ведь не даром говорят – не зная броду, не суйся в воду. Баскетбол всего лишь игра. Сам по себе он не учит. А если и учит, то в равной мере плохому и хорошему. В баскетболе, как и везде, хорошие ученики бывают только у хорошего учителя. И это еще не все. Постепенное усложнение игровых и в особенности соревновательных условий обусловлено уровнем психического развития и закономерностями усвоения знаний и формирования навыков и умений детей младшего школьного возраста. Быстротечность и сложность игровой динамики баскетбола не позволяет им правильно ориентироваться в игровой обстановке. В результате возникает растерянность, психологическая напряженность, которые замедляют реакцию и служат причиной множества ошибочных решений и нередко приводят к потере уверенности в правильности своего выбора. Под непрерывным огнем критики со всех сторон – партнеров, тренера, родителей и зрителей - выдерживают лишь не многие, а остальные теряются для баскетбола.

Важно еще и то, что под влиянием соревновательных условий играющие стараются использовать только те навыки и приемы, которыми они владеют лучше всего. В игре же они хотят выполнять только те роли, которые им нравятся и не задумываются, подходят ли они для них на самом деле или нет. В результате вырастают сильно ограниченные в своем игровом арсенале, «однобокие» спортсмены, не имеющие перспективы в большом спорте.

Эти соображения вряд ли можно назвать праздными, так как в конечном итоге речь идет о подготовке баскетбольного резерва, от которого зависит дальнейшая судьба этого вида спорта в нашей стране. Об этом следует всегда помнить и не стремиться поспешно и не вполне продуманно пытаться с наскока решить задачу.

В отличие от множества других, неигровых, видов спорта баскетбол обладает исключительно благоприятной возможностью для осуществления ранней спортивной ориентации, предварительного отбора и начальной спортивной подготовки детей дошкольного и младшего школьного возраста. Она основывается на возможностях разнообразного использования всего богатства выбора подвижных игр и упрощенных вариантов самой игры в баскетбол, позволяющих сделать классический баскетбол доступным для всех желающих.

Многообразие решаемых с помощью игры задач делает ее основным видом физических упражнений, используемых в процессе обучения баскетболу. Поэтому ведущим способом овладения содержанием игровой деятельности и развития необходимых для успеха в баскетболе способностей становится соревновательно-игровой метод.

По своей сущности он представляет собой сочетание двух родственных методов – игрового и соревновательного, что позволяет с наибольшей полнотой отразить суть изучаемой деятельности, являющейся одновременно и игрой и спортивным состязанием. Применение этого метода на практике означает преимущественное использование соревновательных упражнений и игр при изучении, закреплении и совершенствовании тактико-технического содержания игровой деятельности баскетболистов.

Основное достоинство соревновательно-игрового метода заключается в возможности постоянного моделирования условий применения изучаемых игровых приемов, что позволяет овладеть ими в целостном виде в качестве сознательно выбранного рационального спосо-

ба игрового поведения. Этот путь гарантирует высокую мотивацию обучаемых, развивает весь комплекс психических и физических качеств, необходимых для успеха в игре, и обеспечивает формирование гибких, вариативных навыков, приспособленных для эффективного применения в изменяющихся игровых ситуациях. Этот метод реализуется посредством использования широкого круга игр, игровых упражнений и непосредственно самой игры в баскетбол.

С помощью подвижных игр решается весь круг педагогических задач, связанных с обучением, развитием и воспитанием детей и подростков. Их применение особенно важно на начальном этапе обучения баскетболу. В подвижной игре легче проходит знакомство с новым, и его последующее закрепление. Они же используются и как средство совершенствования. Особенно велика роль игр подводящих к баскетболу. С их помощью удается последовательно осваивать фактически все важнейшие приемы техники и тактики баскетбола. Искусственно регулируемая психическая напряженность игрового состязания позволяет вырабатывать устойчивость осваиваемых двигательных навыков к сбивающему влиянию стресс-факторов соревновательной борьбы. Поэтому в процессе изучения нового, последовательно используются соревнования сначала на правильность выполнения изучаемого движения, потом на точность, затем на быстроту и только потом на лучшее качество выполнения целиком: техническое совершенство, быстрота и точность одновременно.

Ценность подвижных игр настолько велика, что невозможно себе представить хотя бы одного занятия, в котором они бы не применялись. Наибольшей симпатией у детей пользуются те специалисты, которые умеют построить свои занятия целиком из игры. Считается правильным, когда для детей 4–5 лет игре отводится не менее 90%, для 6–7-летних – 80%, а для детей в возрасте 8–9 лет эта доля составляет 70% времени занятия. Такая пропорциональность обусловлена не только с психологической точки зрения, но и с чисто педагогической. Когда-то считалось, что игру целесообразно использовать только как средство для совершенствования изученного. Но сегодня, благодаря научным исследованиям и обобщению практического опыта, начинать обучение рекомендуется непосредственно в игре. Хотя это и несколько удлиняет формирование навыка, но зато делает его более пригодным для применения в условиях игры. Способствует этому и более выраженное проявление подражательного рефлекса у детей младшего возраста, позволяющее им прекрасно копировать показанное движение. К тому же они способны быстро и прочно запоминать все увиденное и услышанное.

При обучении широкое применение находят так называемые игры-упражнения или проще – игровые упражнения. Сущность их состоит в многократном повторении изучаемого приема в игре-соревновании, полностью или частично моделирующем игровые условия его применения. Эти условия не меняются по ходу упражнения, что позволяет контролировать качество выполнения и исправлять встречающиеся ошибки.

Кроме того, при разучивании нового материала могут применяться и другие специально-подготовительные упражнения. Для них характерно выполнение приема во внеигровой обстановке, и они служат средством для использования других методов обучения.

Важнейшим средством при использовании соревновательно-игрового метода является непосредственно сама игра в баскетбол. И только в ней присутствуют все условия реального соревнования, без которых нельзя научиться эффективному применению разучиваемых приемов и приобрести психологическую устойчивость к влиянию активного противодействия соперника. В качестве учебного средства она используется для решения задач закрепления и совершенствования освоенных навыков. С целью повышения активности игроков, в правила вносятся необходимые изменения, а успешное применение разучиваемых действий дополнительно стимулируется. Использование этих методических приемов направляет действия начинающих баскетболистов в нужное русло и помогает усилению самоконтроля в процессе игры. Учебную игру нужно рассматривать как фокус всего процесса обучения. Она должна находить себе место в каждом учебном занятии. А ее итоги следует обязательно анализировать и обсуждать сразу же после её окончания.

И все же надо признать, что настоящей школой обучения игре всегда будут сами соревнования. Участие в них учит, как надо побеждать и как можно проиграть без всяких на то оснований. Соревновательный опыт расставляет всё по своим местам. Спортивное мастерство растет вместе с соревновательным опытом. Поэтому регулярное использование различных (официальных и неофициальных) соревно-

ваний – обязательная составная часть всего процесса обучения и последующей тренировки. Однако нельзя не отметить, что к участию детей в соревнованиях следует подходить достаточно осторожно. Это вызвано тем, что их организм еще не окреп и к высоким соревновательным нагрузкам не приспособлен. Кроме того, детская психика излишне остро реагирует на результаты соревнований. Высокий уровень стресса сказывается отрицательно на всей жизнедеятельности детского организма и в силу этого нуждается в определенных ограничениях. Поэтому на начальном этапе обучения допустимы соревнования неофициального – чаще всего внутригруппового – характера. Примерно с 8-ми лет могут быть включены соревнования официального характера и так называемого местного масштаба. Частота таких состязаний должна быть ограничена до одного, двух раз в месяц.

С началом использования соревнований как важнейшего средства обучения, во весь рост встает проблема воспитания правильного отношения к победам и поражениям. Прежде всего, следует дать понять детям, что всякое соревнование нужно рассматривать как способ проверки достигнутого в результате тренировки. Или, иначе говоря, каждый превосходит другого ровно на столько, на сколько лучше он тренировался. Поэтому поражение не менее ценно, чем победа, так как оно помогает правильно оценить достигнутое и мобилизует на более кропотливую тренировку. Но так же важно воспитывать и правильное отношение к победе. Ее не следует рассматривать как повод для самолюбования своим совершенством. Победа мимолетна и легко ускользает из рук почивших на ее лаврах. Кичливость, зазнайство, лень – главные причины следующих за победой, и особенно горьких для бывших чемпионов, поражений. И еще одно важно понять: в баскетболе выигрывает всегда команда, а не звезды-одиночки путь даже и самой большой величины.

Поэтому стать настоящим баскетболистом, тренируясь только самостоятельно, невозможно. Овладев азами баскетбола, нужно обязательно искать возможность дальнейшего совершенствования в составе группы или еще лучше команды, руководимой опытным тренером.

Правильно организованная тренировка требует обязательного предварительного планирования. Определив реально достижимую за определенный промежуток времени цель, нужно подобрать необходимые средства и правильно распределить их сначала на протяжении

года, а потом и на более краткие временные периоды – месяц, неделю и на каждую отдельную тренировку. Без этого трудно избежать неоправданных потерь времени и еще более опасного топтания на одном месте. Поэтому заранее рассчитывается общее время тренировок и его распределение на различные стороны подготовки. Затем подбираются необходимые упражнения для решения поставленных задач. И только после этого определяется время, направленность и содержание каждого занятия.

Ход подготовки обязательно контролируется с помощью результатов отдельных и достаточно точно измеряемых упражнений. Принимаются во внимание и результаты выступления на соревнованиях. Сочетание этих показателей позволяет судить о динамике подготовленности и, следовательно, о правильности намеченного плана и перспективах его практической реализации.

В конечном итоге эффективность избранного пути к успеху зависит от каждого отдельного упражнения и их сочетаний, из которых складывается тренировочное занятие. Эффект, в свою очередь, возникает как следствие правильно избранной формы – индивидуальной, групповой или командной, соответствия задач и содержания тренировки, рациональной последовательности используемых упражнений и правильной их дозировки.

На начальном этапе спортивной подготовки тренировочные занятия носят, как правило, комплексный характер, что предполагает решение задач обучения и физической подготовки баскетболистов. Такое занятие строится из трех частей. В первой его части – подготовительной - проводится разминка и выполняются упражнения для развития общих и специальных физических качеств, Вторая его часть считается основной и отводится на изучение техники и тактики баскетбола. Во второй половине этой части основное время занимают различные варианты игры в баскетбол, закрепляются и совершенствуются изученные ранее элементы. Последняя – заключительная – часть используется для восстановления и подведения итогов занятия.

Тренировка, носящая индивидуальный характер, строится аналогичным образом. После энергичной разминки приступают к выполнению технических приемов. Тренировка завершается упражнениями, направленными на развитие физических качеств и растяжение и расслабление основных мышечных групп.

Тренировка окажется более эффективной, если в ходе ее будет осуществляться контроль над реакцией организма на используемые упражнения. Самый простой и доступный метод такого контроля – это измерение пульса или частоты сердечных сокращений, который проводится путем наложения ладони на левую сторону грудной клетки или на область сонной или плечевой артерии. Пульс может подсчитываться на протяжении 6 секунд. Полученная величина затем умножается на 10, что показывает минутную частоту пульса, лежащую в основе классификации физической нагрузки. Существуют различные возрастные нормы, превышение которых опасно для здоровья занимающихся.

Эффективность обучения игровым приемам находится в прямой зависимости от использования в процессе тренировки технических средств обучения и тренажеров. Число их увеличивается с каждым годом и поэтому перечислить их невозможно. Но все же на все времена остаются такие приспособления, без которых нельзя себе представить успешную подготовку баскетболистов:

1. Очки с затемненной нижней частью или даже простой козырек от бейсболки, с помощью которого отрабатывается техника ведения мяча без зрительного контроля.
2. Перчатка с обрезанными окончаниями пальцев и нашитым на середину ладони валиком, обеспечивающим правильное положение мяча на руке в момент выполнения броска мяча в кольцо.
3. Дополнительные вставки в кольцо, уменьшающие его диаметр.
4. Отражатель мячей, попавших в кольцо, обеспечивающий их возвращение бросающему.
5. Заглушка на кольцо для отработки техники добивания и подбора мяча.
6. Пояс с карманами для размещения утяжелений.
7. Пояс с закрепленными на нем двумя резиновыми шнурами от эспандера, которые свободными концами могут присоединяться к кедам и способствовать усвоению техники передвижений в защитной стойке или же закрепляться в замках на полу, что позволяет работать над развитием прыгучести.

Кроме вышеперечмсленного, необходимо предусмотреть возможность использования различных отягощений (набивных мячей, гантелей, мешков с песком и т. п.), гимнастических снарядов (батута, перекладины и др.), легкоатлетического инвентаря (барьеров, стоек для прыжков, ядер и пр.) и специальных силовых тренажеров.

И все же важнейшим техническим средством следует признать видеотехнику. Постоянное использование видеозаписи ускорит постановку техники игры и, в частности, бросков мяча в кольцо, где соблюдение биомеханических канонов особенно важно. Она же поможет увидеть и свои ошибки тактического характера, допускаемые в игре. А в дальнейшем станет незаменимым средством анализа игры своей команды и команды соперника. В силу этого, создание своей видеотеки должно быть поставлено в число первоочередных задач. Вместе с видеороликами, имеющимися в свободной продаже, она может стать главным, а в некоторых случаях и единственным учителем баскетбола.

Помимо систематического применения разнообразных технических средств, для успеха и индивидуальной, и коллективной тренировки исключительно важна постоянно высокая мотивация к достижению поставленных перед каждой тренировкой целей всех, участвующих в занятии баскетболистов. Поэтому тренировочное занятие полезно начинать с краткой беседы, в ходе которой сообщаются его задачи и объясняется важность их полноценного решения. От спортсменов требуется стопроцентная отдача и постоянно высокая концентрация внимания и волевого усилия. После окончания занятия необходимо подвести итоги – дать индивидуальную оценку действий каждого баскетболиста и обозначить причины обнаружившихся в ходе тренировки сбоев и общих недостатков. Создав атмосферу неудовлетворенности, можно обеспечить прирост активности на следующей тренировке. Сохранению увлекательности и интенсивности тренировки помогут разнообразие используемых средств, правильная дозировка нагрузки и длительности выполнения каждого упражнения. Следует учитывать, что у детей произвольное внимание весьма кратковременно. Оно легко теряется, как под влиянием излишне высокой напряженности, так и из-за простоты выполняемого задания, не требующего волевого усилия. Чтобы привлечь непроизвольное внимание, следует, как можно чаще предлагать упражнение в игровой и соревновательной форме.

В работе с детьми исключительно важны отношения, складывающиеся между тренером и его учениками. Атмосфера взаимопонимания, дружбы ободряет и придает силы. И напротив – постоянная

критика, упреки в бесталанности и хуже того – брань – не помогают, а, наоборот, угнетают, лишают веры в себя и становятся самой распространенной причиной ухода из баскетбола многих талантливых новичков. И поэтому первое, и самое главное требование к тому, кто взялся за обучение детей заключается в любви к ним. И когда любовь есть, то возникает взаимное притяжение, без которого добиться успеха невозможно. Нужно понимать, что все дети талантливы от рождения. Но каждый талантлив по-своему. Задача педагога увидеть этот талант и не дать ему увянуть еще в начале жизненного пути. И поможет ему в этом игра, являющаяся самым мощным средством для проявления задатков в любом виде деятельности. Терпение, забота и постоянное внимание к каждому – вот ключ к успеху в его работе.

В качестве другого и не менее важного требования к тренеру следует считать его профессионализм. Не располагая необходимыми знаниями и умениями в области спорта и баскетбола в частности, браться за обучение даже такой, казалось бы, несложной игре не следует. Неминуемые в этом случае ошибки будут иметь серьезные последствия.

Начальный этап обучения сложнее и труднее всех остальных, так как двигательные возможности детей ограничены и игровые действия, требующие быстроты ориентировки и анализа игровой обстановки, сложны для восприятия. Поэтому процесс обучения требует особой постепенности, строгой последовательности и активизации познавательной деятельности. В целом он представляет собой процесс формирования умственных действий и их последующей реализации в виде соответствующих сложившейся ситуации игровых действий. В результате ребёнок приобретает умения саморегуляции действий, которые составляют основу игрового творчества.

Обучение через игру создает возможность для усвоения изучаемого действия с самого начала целиком как системы последовательно осуществляемых компонентов двигательного действия, состоящего из восприятия и анализа ситуации, выбора необходимого способа ее решения на основе собственного игрового опыта и приобретенных знаний, и реализации избранной модели в виде того или иного технического приема. Такая слитность и единство мысли и действия легче всего осознается и запоминается. И в том числе потому, что результаты действия проявляются сразу же после его осуществления. Это ускоряет ход обучения, поскольку дает возможность для непрерывного самоконтроля и самообучения.

На начальном этапе обучение детей содержанию игровых действий баскетболистов проходит следующим образом: вызывается интерес к изучаемому действию и объясняется его игровая ценность. После этого с помощью показа или демонстрации создаётся зрительный образ изучаемого. Следующий шаг направлен на создание двигательного образа. Он формируется с помощью имитации двигательных действий. Далее переходят к выполнению отдельных частей, а затем и всего действия в замедленном темпе. Этого бывает достаточно, чтобы продолжить его освоение непосредственно в условиях подвижных игр, в которых отсутствуют сложные условия борьбы за овладение мячом и активное противодействие.

Чтобы овладеть двигательным умением более сложного характера, после знакомства с его применением в игре приступают к целостному выполнению в облегченных по сравнению с настоящей игрой условиях. При этом создаются условия, моделирующие ситуацию применения изучаемого действия, В начале воспроизводятся только отдельные ее характеристики – место на площадке, число участников, характер противодействия и др. Требования к качеству выполнения изучаемого действия также повышаются постепенно. Так последовательно от закрепления в облегченных условиях переходят к совершенствованию в игре со всеми элементами настоящего соревнования.

При этом важно, чтобы закрепление в облегченных условиях не затягивалось. Задержка на этом этапе ведет к формированию и фиксации жесткого двигательного стереотипа. Гораздо правильнее, как можно быстрее переходить к использованию игровых упражнений с ограниченным противодействием выполнению разучиваемых приемов. Такой путь не только ускоряет весь процесс обучения, но и обеспечивает развитие всего комплекса психических и интеллектуальных качеств и двигательных способностей начинающих баскетболистов, без которых дальнейшее продвижение к вершинам баскетбола невозможно.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ БАСКЕТБОЛА

Начальный этап обучения характерен ограничением в содержании изучаемых приемов техники и тактики баскетбола и в уровне овладения ими. Для изучения отбираются только важнейшие элементы игровой деятельности баскетболистов, с целью приобретения умений первичного порядка, позволяющих выполнять главные игровые приёмы без существенных ошибок и правильно использовать их в игре.

Поэтому обучение ограничивается главным образом изучением техники и тактики индивидуальных действий в нападении и в защите и простейших (базовых) взаимодействий в нападении. Если позволяют возрастные особенности, то начинающих баскетболистов знакомят с организацией командных действий в нападении и в защите.

В число изучаемых на этом этапе игровых действий входят:

Индивидуальные действия игрока, действующего в нападении без мяча и с мячом, и действия в защите против игрока, владеющего мячом и без него:

– выбор места, осуществляемый с помощью техники передвижений,

– приемы владения мячом – ловля и держание мяча, передачи, ведение, броски мяча в кольцо, подбор мяча отскочившего от щита.

Действия в защите – освоение стойки и передвижения защитника, выбивание и перехват мяча.

Изучение индивидуальных действий дополняется освоением способов коллективного обыгрывания соперника с помощью передачи мяча в типовых игровых ситуациях: численного перевеса – двое против одного, трое против двоих, и численного равенства – двое против двоих и трое против троих. В ходе обучения баскетболисты знакомятся и приступают к изучению командных систем нападения – быстрой

контратакой и позиционным нападением в расстановке «открытый центр» (2–2–1). Одновременно они приступают к изучению системы личной защиты – с держанием ближайшего игрока.

Важнейшим элементом игровой деятельности баскетболиста является выбор места во время игры. Его умение правильно определить момент, направление и способ передвижения в позицию, имеющую ключевое значение для эффективного решения текущей игровой ситуации, является необходимым условием успешной игры. Оно основывается на постоянном наблюдении за игрой, способности предугадывать развитие событий и высокой скорости передвижений, которая во многом определяется уровнем владения техникой передвижений.

Баскетболист должен научиться быстро бежать, мгновенно менять направление бега, внезапно останавливаться прыжком на две ноги или двумя шагами, прыгать вверх и в длину с места или после разбега, легко варьируя направление и длину шагов. Защитник, не умея быстро передвигаться спиной вперед и приставными шагами, никогда не сможет сдержать противостоящего ему нападающего.

С обучения передвижениям начинается освоение содержания этой интересной игры, где каждый элемент имеет свое и только ему принадлежащее значение. Поэтому в дальнейшем работа над техникой передвижений не прекращается ни на один день. Для этого используются подвижные игры, разнообразные упражнения вв передвижениях и упражнения технико-тактического характера в выборе места в нападении в виде упражнений с открыванием для получения мяча и противодействия получению мяча или проходу к кольцу нападающего.

Особое место занимает овладение правильной техникой передвижений после овладения мячом. Правилами предусматривается возможность продолжать контролировать мяч на протяжении двух шагов, если он пойман в движении. В случае, когда им овладел игрок, стоящий на месте, то ему разрешается выполнить только один шаг, после которого мяч должен продолжить свое перемещение. Поэтому овладению двухшажным ритмом уделяется большое внимание при освоении раздела техники владения мячом. Здесь изучается остановка с мячом в руках, выполняемая прыжком на две ноги (на два счета), а также ловля мяча в движении и последующей передачей или броском после двух шагов на третий.

Элементом, имеющим промежуточное положение, является техника поворотов и вышагивания с мячом в руках. Поворот, как и вышагивание, позволяет отдалить мяч от соперника и не дать ему выбить или отобрать его. Он выполняется на одной ноге, получившей название опорной, лицом вперед или спиной назад. При этом мяч защищается туловищем и руками. Осваивать этот приемом следует начинать как можно раньше, так как групповой отбор мяча очень часто используется новичками и в этом случае применение поворотов и вышагиваний поможет сохранить мяч у себя.

Знакомство и начальное обучение технике передвижений проходит в процессе участия занимающихся в **простейших подвижных играх**, например, таких, как «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Стой!», а также различных эстафет с разными способами передвижений. Применяются и упражнения с чередованием способов передвижения и выполнением отдельных приемов. К числу наиболее распространенных относятся бег с выполнением прыжков, остановок, поворотов по сигналу; передвижение приставными шагами и спиной вперед. Эти навыки закрепляются в упражнениях игрового характера таких, как **«Зеркало»**, где один игрок произвольно выполняет изучаемые приемы, а другой их повторяет. Используется и упражнение **«Не пройдешь»**: два игрока встают напротив друг друга на расстоянии одного метра. Один из них получает задание обойти другого и первым коснутся мяча, положенного на некотором расстоянии сзади от играющих. Другой игрок, наоборот, с помощью различных способов передвижения, старается помешать этому.

Двухтактный ритм первоначально усваивается в упражнениях в ходьбе и беге, когда по слуховому сигналу выполняются два длинных шага или прыжка. В дальнейшем это движение выполняется в сочетании с ловлей, передачей или броском мяча. Этого же можно добиться и в игре **«Пятнашки с домом»**, где играющие получают возможность избежать быть запятнанными, применив остановку на два счета.

Повороты и вышагивание также сначала осваиваются путем повторения движений преподавателя. Затем применяется игра-эстафета **«Гонка мячей в колоннах»**, Команды выстраиваются в колонны с дистанцией 2 метра между участниками, мяч находится у стоящего первым в каждой из колонн. По сигналу игрок с мячом поворачивается

на опорной ноге спиной назад и из рук в руки передает мяч стоящему за ним игроку. Тот, в свою очередь, выполняет то же самое и так далее. Побеждает команда, которая первой передаст мяч своему последнему игроку и при этом ни разу не нарушит правила поворота и не выронит мяч из рук. В дальнейшем используется упражнение **«Сохрани мяч»**. Оно выполняется в парах. Один из партнеров владеет мячом, другой, играет роль защитника. Игрок, владеющий мячом, с помощью вышагивания и поворотов старается не дать партнеру коснуться мяча на протяжении пяти секунд, После чего они меняются ролями. Похожие условия создаются и в упражнении, выполняемом игроками, построенными в две колонны, расположенные на расстоянии трех метров друг от друга. Мяч у одного из крайних игроков. Он передает мяч ближайшему участнику, и бежит к нему, стараясь коснуться мяча. Тот выполняет поворот и передает мяч следующему, а сам атакует нападающего. После того, как мяч дойдет до последнего в колонне, упражнение повторяется вновь, но уже в обратную сторону.

Параллельно с освоением техники передвижений изучаются тактические основы ее рационального применения в нападении и защите. В числе первых осваивается «открывание» – выход на свободное место для ловли мяча, переданного партнером, затем выход на свободное место с помощью ведения мяча. Еще позже баскетболисты учатся самостоятельно освобождаться от опеки защитников с помощью финта и передачи с последующим выходом и обратной передачей мяча.

Первейшей задачей начального обучения всегда будет формирование умений и навыков владения мячом. Хорошо владеет мячом тот, кто умеет безошибочно ловить и передавать его на любое расстояние, в любом направлении и в самый неожиданный момент для соперника. Но чтобы добиться такого мастерства, нужны многие годы кропотливой и ежедневной работы. Свой первый шаг на этом пути новичок делает при первой встрече со своим тренером. Первое чему следует научиться, так это ловле и последующему держанию мяча, а также основной стойке баскетболиста, владеющего мячом.

Самый надежный способ овладеть мячом – это ловля двумя руками. Готовясь поймать мяч, нужно постараться повернуться грудью к нему и выпрямить «мягкие» руки в сторону его полета. При этом пальцы широко расставлены, ладони открыты навстречу мячу

Рис. 6. Ловля мяча двумя руками.

и образуют своеобразную воронку (Рис. 6). После прикосновения мяча пальцы напрягаются и прочно сжимают мяч с обеих сторон. Мышцы рук, наоборот, расслабляются, затем руки сгибаются и подтягивают мяч к груди. Одновременно ноги несколько сгибаются, и игрок принимает положение основной стойки – исходного положения для начала применения любых действий с мячом. (Рис. 7). Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. Спина выпрямлена. Голова поднята. Мяч широко обхватывается пальцами и остается перед грудью или поднимается над головой в зависимости от предполагаемых последующих действий.

Несмотря на кажущуюся простоту, освоение этого приема детьми связано с определенными трудностями. У некоторых из них летящий в него мяч вызывает инстинктивный страх и защитную реакцию в виде задерживания или отбивания мяча. Поэтому здесь нужна серия подводящих упражнений и, в частности. ловля мяча, подброшенного над собой, отскочившего от стены или от пола. Затем ловля мяча, переданного тренером, потом партнером, сначала с высокой траекторией и после отскока от пола. В дальнейшем этот прием осваивается вместе с навыками передач мяча.

Передачи мяча в баскетболе чрезвычайно разнообразны, и осваиваются они не все сразу, а последовательно – от самых простых и распространенных к все более сложным. Все передачи мяча представляют собой разновидности метаний и, следовательно, имеют отношение и к броскам мяча в кольцо. Поэтому недаром говорят, что тот, кто хорошо передает – хорошо и бросает. Наличие такой связи еще более увеличивает значение совершенного владения этим приемом важным во всех отношениях: и для индивидуального, и для коллективного

Рис. 7. Основная стойка баскетболиста.

нападения. Однако на начальном этапе обучения внимание сосредотачивается только на трех способах передачи: передаче двумя руками от груди, отскоком от пола и одной рукой от плеча.

Передача двумя руками чаще всего используется в игре. Это самый быстрый и надежный способ передачи на короткое и среднее расстояние. Он легко выполняется, так как сразу же после ловли мяча двумя руками игрок уже находится в готовности сделать эту передачу. Ему остается только выпрямить руки и в конце движения включить кисти и пальцы, направляя мяч в цель. (Рис. 8)

Если же мяч перед началом передачи мяч находится несколько сбоку от туловища, то тогда основная роль в этой передаче переходит к одной руке, которая и производит передачу, заканчивая её активным движением кисти.

Рис. 8. Передача мяча двумя руками.

При плотной опеке защитников и необходимости направить мяч находящемуся впереди партнеру большое значение приобретает передача отскоком от пола. В этом случае мяч под руками защитников направляется в пол так, чтобы после отскока он достиг рук партнера. Для этого используется передача двумя руками от груди или одной рукой сбоку с выносом мяча в сторону.

Для передач на среднее и чаще всего дальнее расстояние применяется передача одной рукой от плеча (Рис. 9). В этом случае игроку нужно сделать широкий шаг вперед левой ногой, перенести на нее все тела и одновременно, переложив мяч на ладонь согнутой правой руки, подвести его к правому плечу или еще дальше за голову. После этого рука энергично выпрямляется и толчком направляет мяч партнеру. Эта же передача может быть выполнена и броском, но тогда мяч заносится дальше за голову и в некоторых случаях сопровождается прыжком, в верхней точке которого она и выполняется.

Ознакомление и начальное изучение ловли и передач мяча проводится в процессе подвижных игр. Весьма полезными в этом случае будут такие **широко известные игры**, как «Гонка мячей в колоннах», «Лишний мяч», «Не давай мяча водящему», «Перестрелка», «Пятнашки мячом». В начале изучается передача двумя рукам и несколько позже, когда будет сформирован достаточно устойчивый навык, переходят к передаче отскоком и одной рукой. Условия для передачи постепенно усложняются. От передач между стоящими на месте переходят к передаче от стоящего, бегущему игроку, а далее к передачам между двигающимися партнерами. В упражнения постепенно включаются все более активные защитники, которые пытаются перехватить передачи. Совершенствование проходит в игровых упражнениях – игре на большее количество передач – 2х2, 3х2, 3х3 и др. – на ограниченном пространстве. А иногда даже с использованием особых перчаток с широкими щитками, затрудняющими нахождение открытого пространства для передачи мяча.

Рис. 9. Передача мяча одной рукой.

После того, как освоены ловля и передача мяча двумя руками и некоторые способы взаимодействий с партнерами, можно перейти к изучению ведения мяча. Овладение этим приемом позволит расширить арсенал средств, необходимых для индивидуальных активных действий в нападении. В игре современного баскетболиста ведение мяча имеет ключевое значение. Маневренность игрока, его активность и место в команде во многом определяются его умением эффективно пользоваться ведением. Только постоянные упражнения с мячом помогут стать высококлассным дриблёром. По крайней мере, именно так добивались своего мастерства легендарные спортсмены и, в частности, Пит Маравич по прозвищу «пистолет». Во время своего обучения в колледже он в каждой игре приносил своей команде в среднем по 44 очка. А в одном из сезонов свого выступления в профессионалах в 83 играх забросил в кольцо соперников 3667 очков. Комплекс его излюбленных упражнений представлен ниже (стр. 108).

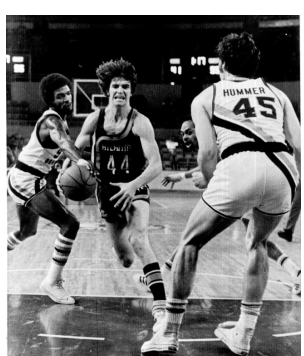


Рис. 10. «Пистолет» Пит Маравич в атаке против Рэнди Смита и Джона Хаммера. http://www.buffalosportsmuseum.com/

Обучение ведению лучше начинать с освоения правильного положения кисти и пальцев на мяче. Для этого можно использовать многократное отбивание мяча у стены

левой и правой рукой поочередно. Нужно добиваться, чтобы мяча касалась не ладонь, а широко расставленные пальцы. Затем переходят к ведению мяча сидя на полу, стоя на коленях и на выпрямленных ногах с открытыми и закрытыми глазами. Далее приступают к ведению в движении – сначала шагом, потом бегом по прямой, затем с изменением направления и обводкой препятствий и постепенным повышением скорости передвижения. Следующее усложнение – включение защитников, первоначально ограниченных пространством и способом противодействия ведущему. Завершающий этап – совершенствование в игровых упражнениях и двухсторонних играх. Здесь ведущему могут противостоять сразу несколько защитников. На этом этапе изучаются уже более сложные варианты ведения – с переводами мяча перед собой, под ногой и за спиной; повороты в движении и различные обманные движения перед началом и в ходе ведения.

Во время ведения владеющий мячом должен находиться в баскетбольной стойке (Рис. 11). Перед началом ведения мяч расположен сбоку и удерживается двумя руками, причем ведущая рука накладывается на мяч сверху-сзади. Из этого положения разгибанием руки в локтевом суставе и легким толчком кисти мяч под некоторым углом направляется в пол. Отскакивающий мяч встречается широко расставленными пальцами и кистью ведущей руки. После чего всё движение повторяется вновь. Толчок выполняется мягко, без шлепков и ударов. Голова ведущего поднята, взгляд направлен не на мяч, а вперед, чтобы иметь возможность видеть как можно большую часть площадки (Рис. 12). Отскакивающий мяч контролируется только периферическим зрением.

Рис. 11. Баскетбольная стойка.

Первоначальное знакомство с ведением проходит в подвижных играх. Ниже приведены те из них, где состязательность отсутствует или проявляется незначительно.

Игра **«Коршун и цыплята»**. Выбирается коршун, сидящий в своем гнезде на расстоянии 5 – 6 метров от дворика, в котором водят мячи цыплята. По команде «Коршун» он вылетает из гнезда и старается запятнать цыпленка, не успевшего поймать мяч и поднять его над головой, защищаясь от коршуна.

Рис. 12. Ведение мяча.

Игра **«Волк во рву»**. На площадке обозначается ров, шириной 1 метр, и логово волка. В нем живет волк. Все остальные дети с мячами в руках располагаются на одной из боковых линий площадки. По команде «Дети – в лес!» все начинают с ведением двигаться в направлении противоположной стороны и по пути прыжком преодолевают ров. Находящийся во рву волк пытается запятнать ведущих, которые выбывают из игры. Игра проводится на время или до определенного числа запятнанных.

Игра **«Прогулка в лесу»**. Половина игроков выстраивается в несколько колонн по 4 – 5 человек в каждой. Другая половина берет в руки мячи и получает задание, двигаясь цепочкой, друг за другом, обвести все деревья. Потерявшие мяч во время ведения выбывают из игры. По сигналу все останавливаются. Преподаватель подает команду «Сосны!» и тогда «деревья» поднимают руки вверх и поворачиваются боком к ведущим. По команде «Дубы!» – встают в стойку ноги врозь, руки на пояс. По команде «Кусты!» – садятся на корточки и т. д.

Игра **«Вызов номеров»**. Игроки делятся на несколько команд и строятся в колонны по одному. Расстояние между колоннами и играющими – 3 метра. После расчета по порядку номеров каждый участник запоминает свой номер. Перед первым в колонне кладется мяч. Игра начинается с вызова преподавателем одного из номеров. Услышав свой номер, игрок бежит к мячу, берет его и обводит колонну от начала и до конца вокруг. Кладет мяч и встает на свое место. Игрок, прибежавший первым, приносит своей команде очко.

Игра **«Парные пятнашки»**. Игроки разбиваются на пары, и каждому дается мяч. По жребию один из игроков становится водящим, другой убегающим. Водящий, как и убегающий, используя ведение, старается как можно быстрее догнать и запятнать убегающего игрока. Последний, используя всю площадку и прячась за других игроков, пытается помешать ему сделать это. Выигрывает тот, кто после финального свистка остается убегающим.

Игра **«Зеркало»**. Проводится в парах. У обоих играющих имеется мяч. Один игрок становится ведущим, а другой ведомым. Ведущий ведет мяч в любом направлении и любым способом (высоко, низко, правой или левой рукой и т. д.). Ведомый игрок неотрывно следует за ним и, как в зеркале, повторяет все движения ведущего. Через определенное время они меняются ролями.

Игра **«Один против всех»**. На небольшой и заранее ограниченной площадке собираются играющие и у каждого в руках мяч. По свистку все начинают ведение, не покидая пределы площадки. При этом каждый старается выбить мяч у своего соседа. Потерявший мяч переходит в следующую такую же площадку, где игра продолжается между игроками, потерявшими мяч в первый раз. Игрок, выбывший из второй площадки, переходит в третью. И после третьего раза выбывает из игры окончательно. Игроки, оставшиеся после финального свистка в первой площадке, получают по три очка, во второй – по два и в третьей – по одному. Побеждает игрок, набравший большее количество очков за всё время игры.

В дальнейшем переходят к использованию эстафет, где условия выполнения так же последовательно усложняются. Например, ведение одновременно двух – трех мячей или ведение двух мячей руками, а третьего ногами.

Завершающим этапом обучения ведению будет применение упражнений в обыгрывании баскетболистом, ведущим мяч, сначала одного, а потом двух, трех защитников. Или, например, отбор мяча у игрока, ведущего мяч, согласованными действиями двух защитников за определенное заранее время.

К изучению техники бросков мяча в кольцо – первоначально не баскетбольное – можно приступать после того, как будут освоены передачи мяча двумя и одной рукой. Научиться точным броскам и как можно быстрее – желанная цель каждого новичка. Но попытки слишком раннего и неконтролируемого овладения этим приемом далеко не

всегда ведут к желаемым результатам. Точный бросок – это в первую очередь технически совершенное выполнение броскового движения. Без правильных представлений о нем формирующийся навык будет страдать недостатками, которые резче всего проявляются в напряженных условиях соревновательной борьбы. Но если с самого начала этот навык будет формироваться под руководством опытных тренеров, высокая точность, стабильность и надежность его применения может быть гарантирована. В этом убеждают феноменальные результаты отдельных баскетболистов. 100 очков в одном матче принес своей команде в 1962 году знаменитый центровой команды «Гарлем Глобтроттерс» Уилт Чемберлен. Позже этот результат повторил и непревзойденный югославский баскетболист Радивой Корач. Сегодня к этому уровню приблизился и сильнейший баскетболист профессиональной лиги США Коби Брайант, который довел свой личный рекорд результативности до 82 очков в одной игре (Рис. 13).

На начальном этапе обучения внимание необходимо сосредоточить на овладении техникой только двух бросков - двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места и потом в движении после двух шагов. Позже физически более

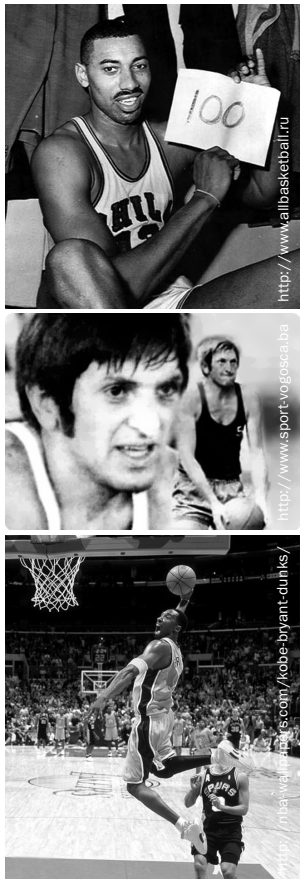


Рис. 13. Бомбардиры – Уилт Чемберлен, Радивой Корач, Коби Брайант.

Рис. 14. Бросок мяча.

крепкие ребята могу попробовать начать овладение броском одной (а в начале может быть и двумя) рукой в прыжке.

Но, прежде всего, необходимо, чтобы ученики усвоили, как нужно держать мяч перед броском. Он удерживается последними фалангами пальцев и не касается ладони бросающей руки (Рис. 14). При этом пальцы широко расставлены и образуют, как бы букву Ш. Указательный палец располагается по центральной его оси мяча, а большой и средний на равном расстоянии сбоку от него.

Обучение броскам начинается с подводящих упражнений, поскольку между известным каждому с детства броском в цель и броском в баскетбольное кольцо существует принципиальная разница. Баскетболист направляет свой снаряд в цель совсем иначе – он набрасывает его по навесной траектории. В первом случае решающее значение имеет скорость и поэтому бросок выполняется за счет участия в нем всех крупных мышц. При броске в кольцо главное не скорость, а точность, которая возникает в результате согласованных сокращений главным образом мышц верхнего плечевого пояса, придающих мячу движение не из-за головы сзади – вперед, а снизу – вверх. Требующаяся перестройка координационных механизмов при освоении бросков в высокорасположенную цель объясняет некоторую замедленность в приобретении этого умения юными баскетболистами.

Серия подводящих упражнений начинается с выполнения передач с высокой траекторией, затем включается перебрасывание мяча

через натянутый на высоте 2–3 метра шнур. Далее такой бросок выполняется в нарисованный на земле круг или корзину для бумаг. После этого переходят к броскам в «живое кольцо», которое делает своими сплетенными руками партнер. Чтобы помочь бросающему, партнер в момент броска может изменить положение рук и тем самым помочь мячу оказаться в кольце. Когда в общих чертах это умение будет выполняться без серьезных ошибок, можно перейти к броскам мяча в пониженное кольцо. Особенно важно с самого начала добиваться правильного держания мяча перед броском и сопровождения глазами летящего мяча до момента его касания с кольцом.

Рис. 15. Положение кисти после выполнения броска.

Перед броском одной рукой мяч поддерживается одной рукой снизу, а бросающей рукой сверху-сзади. Далее мяч накатывается на открытую вверх кисть бросающей руки. Угол между ладонью и предплечьем почти прямой. Локоть направлен на кольцо. Между плечом и предплечьем бросковой руки образуется прямой угол. Из этого исходного положения мяч в результате разгибания сначала ног, а потом туловища и рук начинает свой путь к кольцу. Но при этом кисть до самого последнего момента сохраняет свое первоначальное положение, напоминающее положение руки официанта, несущего поднос с едой. Бросок выполняется после полного выпрямления руки и завершается активным сгибанием кисти и пальцев, в котором главную роль выполняют указательный и средний палец. После выпуска мяча указательный палец направлен к земле, а остальные чуть вверх и в сторону. Движение пальцев придает мячу обратное вращение, что делает полет более устойчивым, а сам бросок более мягким (Рис. 15).

Ещё одно из подводящих упражнений – это броски мяча в пониженное кольцо из положения лежа на спине. Оно дает возможность усвоить активное участие кисти в броске (Рис. 16).

Рис. 16. Бросок из положения лёжа на спине.

Следующее упражнение – бросок из положения лежа на спине, стоя на коленях, затем сидя на стуле и только после этого перейти к броскам из положения стоя. Все эти упражнения полезно начинать бросками слабейшей рукой, что помогает гораздо большей внутренней концентрации и ускоряет становление координационной основы броска.

На начальном этапе обучения броскам мяча уже с самых первых шагов следует использовать игровые упражнения и подвижные игры. Сначала полезно включить соревнование на технически правильное выполнение задания, затем соревнование в правильности и точности попаданий в указанную цель. И только после этого использовать игры типа эстафет, в которых требуется помимо качества и быстрота выполнения. В качестве примера рассмотрим некоторые **полезные игры**.

Игра **«Лишний мяч»**. Игровая площадка, размером 20х10 метров, средней линией делится пополам. Каждую из половин занимает одна команда, состоящая из 5–6 игроков. Вдоль средней линии на высоте 2,5 м натягивается шнур. Каждая команда получает мяч, который броском по высокой траектории, над шнуром, нужно перебросить на противоположную сторону. Как только оба мяча окажутся на одной половине, противоположная команда награждается одним очком.

Игра **«Живое кольцо»**. Две команды выстраиваются в колонны по одному. Впереди на расстоянии трех метров от первого игрока на возвышении располагается ее капитан. Мяч в руках у первого в колонне. По сигналу он бросает мяч в «живое кольцо», сделанное руками своего капитана. Тот, не сходя с места и не теряя равновесия, пытается сделать этот бросок удачным. Каждый точный бросок приносит его команде одно очко. Но если при попытке помочь своему игроку он потеряет равновесие и окажется на полу, то все добытые ранее его командой очки мгновенно «сгорают».

Эстафета. Две или большее число команд делятся пополам, и каждая половина строится в колонну и садится на пол. Между командами устанавливаются стойки для прыжков с планкой на высоте 2,5 м. Мяч передается каждому из направляющих в колоннах на одной из половин площадки. Тот по сигналу, из положения сидя по-турецки, одной рукой перебрасывает мяч на другую сторону точно в руки сидящему первым партнеру. Сам же быстро встает и перебегает в хвост колонны, где снова садится на пол. Если мяч не пойман или

передан не точно, ловящий бегом быстро исправляет ошибку, возвращается на свое место и, в свою очередь, пытается передать его на противоположную сторону. Выигрывает команда, первой закончившая передачи мяча.

Игра **«Вокруг света»**. На игровой площадке с установленным в центре кольцом или более простой целью, по окружности чертятся несколько кружков, каждый из которых получает название, например, Москва, Варшава, Берлин, Лондон, Нью-Йорк, Пекин. Обе команды выбирают себе город, откуда они начнут кругосветное путешествие. Затем по сигналу они отправляются в путь. Чтобы перейти из города в город, игроки должны поразить цель заранее установленным образом. Выполнивший бросок сам бежит за мячом и передает его следующему. В зависимости от подготовленности игроков, точных бросков может быть разное количество – от одного до соответствующего числу игроков команды.

После того, как техника броска одной рукой с места в целом будет освоена большинством занимающихся удовлетворительно, можно перейти к изучению этого броска из-под кольца в движении после двух шагов (Рис. 17). С помощью этого самого результативного броска завершаются все проходы под кольцо, и поэтому его освоение открывает путь к активному участию в атаке всех участников игры. Изу-

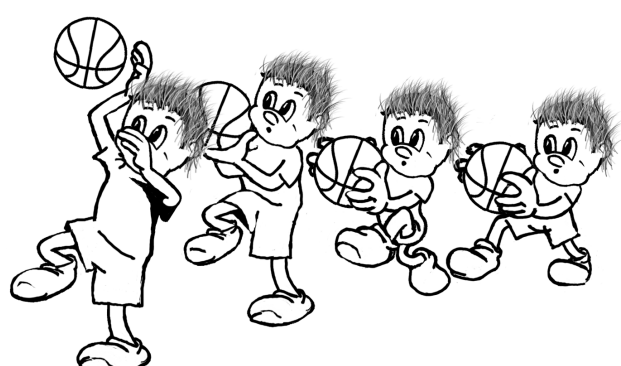


Рис. 17. Бросок из-под кольца в движении после двух шагов.

чение этого броска начинается с серии подводящих упражнений. Ученики сначала без мяча осваивают технику двухшажного ритма. Во время ходьбы они самостоятельно или по сигналу делают два шага и имитируют бросок в прыжке. При этом первый шаг делается длинным, второй короче и нога ставится с пятки. После броска игрок приземляется на обе ноги. Затем это движение выполняется во время медленного бега, и достаточно быстрого передвижения. Далее переходят к упражнениям с мячом. Из положения стоя на месте, игрок подбрасывает на небольшую высоту мяч перед собой и, делая шаг левой ногой, ловит его двумя руками. После чего ставит левую ногу на землю и делает шаг правой, а затем левой ногой. Из этого положения он толкается левой ногой вверх и подбрасывает мяч над собой. Вслед за тем это же упражнение он выполняет у стены. После прыжка он направляет мяч в стену и, поймав отскок, повторяет все движение снова. Затем игрок встает под кольцо и выполняет это движение, завершая его броском в заранее размеченную точку щита.

Следующий этап усложнения заключается в выполнении броска после ловли подброшенного и отскочившего от пола мяча под шаг левой ногой. Поймав мяч, баскетболист делает два шага и производит бросок в кольцо в движении. Далее это движение выполняется после одного удара мяча в пол при ведении. Затем после нескольких ударов в пол. При этом нужно обращать постоянное внимание учеников на необходимость делать последний шаг стопорящим и прыгать вверх, а не в длину. Точность броска возрастает, если движение бросающего выполняется под углом 45 градусов по отношению к щиту.

Следующий и завершающий этап – выполнение броска после ловли переданного мяча партнером. Совершенствование этого навыка проходит в направлении овладения этим броском слабейшей рукой, в увеличении скорости передвижений с мячом и без мяча, в разнообразии направлений выхода к щиту, использовании «ломаных шагов» – когда второй шаг делается не в направлении щита, а в сторону от него – и применении броска не от щита, а непосредственно в кольцо. С этой целью чаще всего используются игровые упражнения и игра «один на один».

Освоив бросок одной рукой с места и в движении, 8–9-летние ребятишки могут пробовать свои силы и в выполнении броска в прыжке после отталкивания двумя ногами. Но по причине недостатка силы такой бросок в начале следует выполнять только из-под самого щита

и поэтому его лучше сочетать с подбором мяча и его «добиванием» – т. е. повторным броском сразу же после его ловли и приземления (Рис. 18). В этом случае легче осваиваются важнейшие элементы техники такого броска. Это «напрыжка» на две ноги, прыжок вверх вместе с выносом мяча над головой и выпуск его в высшей точке взлета двумя или одной рукой.

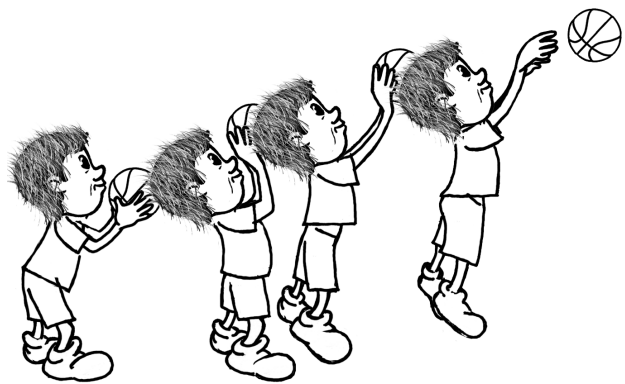


Рис. 18. Бросок из-под кольца в прыжке после отталкивания двумя ногами.

Сам по себе бросок одной рукой имеет много общего с броском одной рукой от плеча с места. Это относится к держанию мяча и его положения на кисти бросающей руки, где он удерживается широко расставленными в виде буквы Ш тремя пальцами – большим, указательным и средним. Свободная рука поддерживает мяч сбоку-спереди и помогает накатить его на кисть бросающей руки. В этом положении она остается на всем протяжении подготовительной фазы броска – от момента отталкивания до достижения высшей точки полета. Далее мяч остается на открытой ладони. Выпуск его происходит после полного выпрямления бросающей руки активным движением кисти и трех направляющих пальцев. В момент броска взгляд бросающего неотрывно направлен на ту точку, в которую он посылает мяч. После выпуска мяча бросковая рука еще некоторое время остается выпрямленной, кисть

согнута в лучезапястном суставе, ладонь направлена к земле, указательный палец опущен вниз, а другие вперед – в сторону (Рис. 19). После броска игрок приземляется на переднюю часть стопы обеих ног и вновь включается в борьбу за овладение мячом.

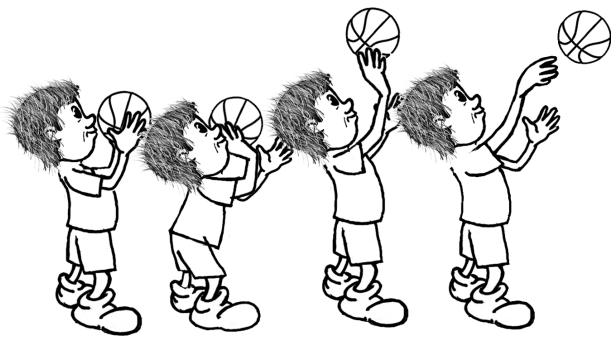


Рис. 19. Бросок одной рукой.

Обучение броску в прыжке начинается с выполнения имитационного упражнения без мяча. Прыжок совершается на один счет, обе ноги касаются земли пятками. Оба плеча и носки обеих ног направлены на кольцо. Сам же прыжок происходит перекатом с пятки на носок. Затем обращается внимание на завершающую часть броска – положение руки и кисти после выпуска мяча. Несколько позже это же упражнение проделывается с мячом. Главное внимание здесь направленно на вынос мяча и его конечное положение перед броском.

Далее переходят к упражнениям в парах, где 1) занимающиеся поочередно выполняют передачу мяча друг другу в прыжке; 2) один держит мяч на одной руке, второй подбегает к нему, берет мяч и после прыжка бросает его в стену. Затем переходят к броскам мяча в щит, ловле отскочившего мяча и последующему броску в прыжке сначала в щит, а потом и непосредственно в кольцо. В начале бросок в прыжке выполняется с самого близкого расстояния – из-под кольца, а затем все дальше и дальше от щита.

Почти одновременно с овладением техническими приемами, обеспечивающими индивидуальное обыгрывание защищающихся, приступают к систематическому изучению противодействий защитников. Первое, что должен сделать преподаватель, так это объяснить своим ученикам, что игра в баскетбол состоит из двух абсолютно равноценных игровых фаз – нападения и защиты, Поэтому, чтобы побеждать, нужно научиться, одинаково хорошо нападать и защищаться. Причем делать это нужно в точном соответствии с правилами игры и уважительным отношением к своему сопернику. Грубая, не чистая игра в защите наказывается и приводит к удалению и лишению права дальнейшего участия в игре.

Обучение технике защиты начинается с овладения стойкой защитника. Чтобы быть в состоянии быстро перемещаться и противодействовать нападающим, действующий в защите баскетболист должен все время передвигаться на передней части стопы полусогнутых ног. При этом ноги расставлены на ширину шага, руки согнуты и разведены в стороны. Спина прямая, голова приподнята, тяжесть тела равномерно распределена на двух ногах. Игрок как бы сидит в невидимом кресле. (Рис. 20). В зависимости от ситуации положение ног может быть изменено и баскетболист в борьбе с игроком, владеющим мячом, примет так называемую стойку фехтовальщика с выставленной вперед ногой и поднятой вверх одноименной рукой (Рис. 21).

Одновременно с овладением стойкой происходит обучение технике передвижения приставными шагами в стороны (Рис. 22), а потом и вперед-назад. В числе ошибок здесь обычно передвижения на прямых ногах, скрестные шаги, наклон тела вперед, опущенные вниз руки. Упражнения в защитных передвижениях – «дежурное блюдо» каждого тренировочного занятия. Без него добиться высокого качества действий в защите невозможно.

Рис. 20. Стойка защитникай.

Следующим изучается противодействие игроку, ведущему мяч.

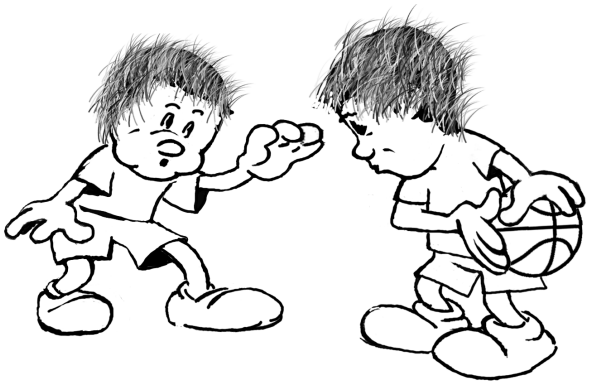


Рис. 21. Защитник в так называемой стойке фехтовальщика.

В этом случае защитник учится занимать правильную позицию между своим щитом и игроком, владеющим мячом, двигаться вместе с ним приставными шагами, отжимать его к боковой линии и выбивать мяч «ближней» рукой. Остановив игрока, ведущего мяч, защитник вступает с ним в борьбу и пытается захватить и двумя руками вырвать у него мяч.

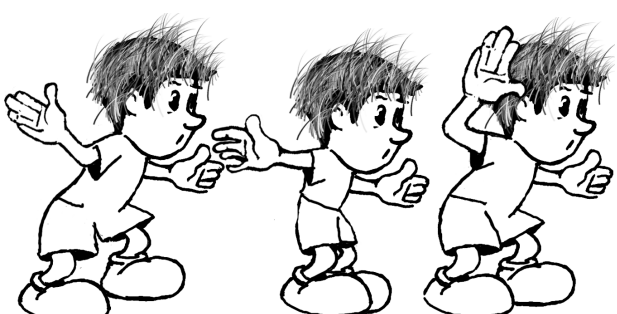


Рис. 22. Движение приставными шагами.

Одновременно изучаются действия против игрока, владеющего мячом и располагающегося в опасной близости от щита. Оказавшемуся в этой ситуации защитнику нужно сблизиться с игроком, занять передне-заднюю стойку и поднятой вверх рукой помешать ему выполнить прицельный бросок в кольцо. А при попытке обводки, с помощью приставных шагов быстро отступить назад и продолжить сопровождение ведущего.

Вместе с действиями против игрока, владеющего мячом, изучаются и действия против игроков, оказавшихся в данный момент атаки без мяча. Это так называемое «закрывание» или «открывание» нападающих без мяча. В основе его лежит соблюдение главного правила тактически грамотной игры в защите – правила треугольника: защитник всегда занимает место на одной из его вершин, ближней к защищаемому кольцу, а две другие вершины составляют мяч и опекаемый им игрок. После того, как защитник найдет своего подопечного и займет своё положение, он должен еще раз оценить ситуацию и скорректировать свою позицию в зависимости от местонахождения мяча и противостоящего нападающего. Если игрок находится в одной передаче от мяча, то защитник сближается с ним со стороны возможной передачи и ближайшей к мячу рукой перекрывает линию передачи. Если же игрок оказался в нескольких передачах от мяча, то защитник поворачивается к нему лицом и, не выпуская его из виду, смещается на 2–3 метра в сторону мяча, полностью перекрывая возможную линию передачи. Но, конечно, таких рассудительных действий в защите от детей добиться исключительно трудно. И поэтому будет уже хорошо, если они научатся быстро возвращаться назад после потери мяча, сразу видеть и брать своего подопечного, занимать правильную позицию между игроком и кольцом и, что самое важное, правильно распределять свое внимание между своим подопечным и мячом. Путь этот долгий и нужно набраться терпения и настойчивости для достижения этой наиболее сложной задачи в обучении игре в баскетбол. Помочь этому может постоянное использование упражнений и игр с защитными действиями, сосредоточение внимания занимающихся на ошибках в защитной игре и успехах, которых смогли добиться в ней отдельные баскетболисты и вся команда целиком.

К изучению действий защитников приступают с помощью известных детям подвижных игр. В дальнейшем они сочетаются с упраж-

нениями, в которых задействованы нападающие и защитники, действующие первоначально против игроков без мяча, а потом и с мячом.

Игра **«Пятнашки в парах»**.

Вариант 1. Игроки разбиваются на пары. По жребию один становится водящим, а второй убегающим. Водящий получает задание запятнать убегающего касанием рукой его спины. Тот старается избежать этого и, передвигаясь приставными шагами, пытается сохранить первоначальное положение лицом к водящему.

Вариант 2. Проводится в парах. Игроки встают напротив друг друга и принимают стойку с выставленной вперед одной ногой. Из этого положения каждый из них старается первым нанести укол в грудь сопернику, используя в качестве шпаги вытянутую руку. Чтобы выполнить эту задачу, игроки передвигаются приставными шагами вперед и назад.

Вариант 3. Проводится в тройках. Один игрок исполняет роль водящего, второй защитника, а третий убегающего. Защитник занимает позицию между водящим и убегающим. По сигналу водящий старается обойти защитника и запятнать убегающего. Передвигаясь приставными шагами и не задерживая водящего руками или ногами, защитник препятствует водящему. Убегающий, в свою очередь, не имеет права держаться рукам за своего защитника. Выполнив свою задачу, водящий становится убегающим и т. д.

Игра **«Пустое место»**. Группа из 7-8 человек образует круг диаметром 6-8 метров. Назначается водящий, который занимает место с внешней стороны круга. По сигналу он начинает движение вокруг круга и рукой касается плеча одного из игроков. После этого он начинает движение приставными шагами в обратном направлении от своего первоначального движения, а тот, кого он коснулся, двигается таким же образом в противоположном направлении. Игрок, прибежавший первым, занимает свободное место, а проигравший становится водящим. Если во время передвижения игроки совершают технические ошибки – прыжки, движение скрестными шагами – их результат аннулируется, и они становятся водящими (но не более двух раз подряд).

Эстафета. Играющие распределяются по командам, каждая из которых выстраивается в колонну по одному на лицевой линии площадки. По команде направляющие начинают передвижение приставными шагами до средней линии и обратно. Касанием руки передают

эстафету следующему, а сами встают последними в своих колоннах. Побеждает команда, все игроки которой раньше и с наименьшим числом ошибок выполнят задание.

Круговая эстафета. Команды из 5–6 игроков образуют круги по заранее сделанным окружностям (диаметром 6–8 метров). По сигналу один из игроков начинает передвижение приставными шагами вокруг стоящих в кругу. Затем он касанием передает эстафету следующему, а сам встает на свое место. И так далее, пока не пробегут все участники.

Упражнение в парах № 1. Нападающий с мячом в руках занимает место на лицевой линии игровой площадки. Защитник встает перед ним на расстоянии не более 1–2 метров и принимает низкую защитную стойку с руками за спиной. По сигналу нападающий, двигаясь на это же место на противоположной лицевой линии, старается обойти защитника. Тот, в свою очередь, мешает ему и, передвигаясь приставными шагами, старается, как можно дольше, сохранить свое исходное положение. На лицевой линии они меняются ролями.

Упражнение в парах № 2. Один из начинающих баскетболистов выполняет роль нападающего, а другой – защитника. Они занимают позицию у боковой линии площадки лицом друг к другу. На противоположной стороне с мячом в руках располагается тренер. Нападающий получает задание выйти к щиту, чтобы получить там передачу и после этого атаковать кольцо. Защитник занимает закрытую позицию, выносит вперед руку и, наблюдая одновременно за мячом и нападающим, пытается перехватить сделанную передачу. Для нападающего задача считается выполненной, если он сумеет получить мяч в зоне штрафного броска. Для защитника, наоборот, важнее всего не дать получить мяч в этой зоне.

По мере приобретения умений и навыков индивидуального обыгрывания соперника в нападении и защите их арсенал продолжает расширяться. Он пополняется изучением отвлекающих действий – финтов, выполняемых в начале без мяча, а далее с мячом. Действуя без мяча, нападающий делает шаг и наклон туловища в одну сторону, а сам рывком уходит в противоположном направлении. В этот момент ему могут передать мяч, который он ловит в движении и далее может выполнить бросок после двух шагов или перейти на ведение с последующим броском или передачей. Этот комплексный навык осваивается сна-

чала поэлементно, где каждый новый прием наслаивается на предшествующие и в новом своем сочетании имеет самостоятельное значение.

Необходимыми и наиболее важными являются **финты**, выполняемые игроками, владеющими мячом. Чаще всего употребляются ложные действия при передачах мяча. Они чрезвычайно разнообразны, но новичку достаточно будет усвоить ложное начало передачи в одну и последующую передачу в противоположную сторону. Или ложную передачу на уровне груди или плеч и передачу в этом же направлении под руками защитника с отскоком от пола (Рис. 23).

Рис. 23. Финт – ложное начало передачи в одну и последующая передача в противоположную сторону.

После того, как занимающиеся станут правильно выполнять эти хорошо продуманные обманные действия и поймут их полезность и необходимость, можно приступить освоению финтов перед началом прохода с ведением к кольцу. Без него нападающему редко когда удается опередить защитника и выиграть у него необходимое время и пространство для выполнения свободного броска с близкого расстояния от кольца. Определенная сложность такого обыгрывания заключается в том, что начинающий ведение игрок, прежде чем оторвать от пола свою опорную ногу, должен сделать удар мяча в пол.

Оказавшись в такой ситуации, нападающий может воспользоваться различными способами, побуждающими защитника отреагировать на первое движение. На начальном этапе обучения игре в баскетбол достаточно освоить финт имитации броска с места, после которого нападающий выполняет шаг свободной (не опорной) ногой вперед, опускает мяч вниз и делает удар в пол с наружной стороны от нее и тем самым уберегает мяч от выбивания. В этом случае он использует шаг вперед защитника, который своим сближением хотел помешать броску вытянутой вверх рукой.

После этого нужно приступить к изучению следующего финта: ложное начало ведения в одну сторону с последующим уходом в противоположном направлении (Рис. 24). Он применяется при плотном держании нападающего защитником. Задумав осуществить этот прием, игрок делает шаг в сторону-вперед и имитирует начало ведения в этом же направлении. Увидев смещение защитника, нападающий переносит вес тела назад на свою опорную ногу и делает скрестный шаг в противоположном направлении и затем с ведением уходит от защитника. Но если защитник не верит и не реагирует на первое движение, то нападающему нужно мгновенно продолжить свой проход в начатом направлении.

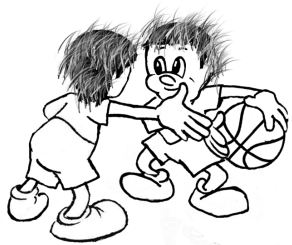


Рис. 24. Финт – ложное начало ведения в одну сторону с последующим уходом в противоположном направлении.

Первое знакомство и обучение обманным движениям начинается с использования подвижных игр. После рассказа и показа отдельного приема переходят к самой игре, где с помощью обманов достигают более успешных действий. Ложный наклон и уход в другом направлении используется в игре «Пятнашки». Тот же финт с рывком в противоположную сторону, из положения стоя лицом к лицу с защитником, является основным способом ухода от защитника в игре «Пятнашки в тройках». Обманная передача применяется в игре «Не давай мяча водящему», в которой игроки, стоящие по кругу, пытаются сделать как можно больше передач мяча между собой и при этом избежать перехвата одним или двумя водящими, передвигающимися внутри круга. Финты перед началом ведения выполняются в начале без мяча, потом с мячом против своего тренера, который тут же указывает ошибки. Затем финт выполняется против смещающегося вместе с ним пассивного защитника. Далее переходят к игровым упражнениям и игре в баскетбол «один против одного», в ходе которой используется и ложный бросок, и ложный уход. Все эти упражнения полезно осваивать, выполняя финты в обе стороны, и начинать с уходов под свою слабейшую руку.

Вместе началом использования упрощенных вариантов игры в баскетбол и бросков мяча в кольцо со щитом необходимо приступать к обучению борьбе за мяч, отскочивший после неточного броска.

Различают подбор мяча в нападении и в защите. Обучение начинается с освоения подбора в нападении. В начале это будет подбор мяча самим бросавшим. Новичку внушают мысль, что каждый свой бросок нужно рассматривать как передачу самому себе. Поэтому, сделав бросок, игрок должен сазу же выходить к щиту и пытаться поймать отскочивший мяч в прыжке, чтобы сразу или после приземления снова атаковать кольцо. Прыжок выполняется толчком двух ног. Мяч ловится двумя руками и, сразу же, не опускаясь вниз, направляется в кольцо повторным броском.

Освоение подбора проходит при помощи упражнений:

1. Ловля мяча в прыжке двумя руками.
2. Ловя мяча в прыжке, и последующая передача снова в прыжке.
3. Бросок мяча в стену, ловля отскока в прыжке, повторный бросок.
4. То же, что в п. 3, но бросок выполняется в щит.
5. Ловля мяча, брошенного в щит партнером, подбор и бросок в прыжке.
6. Бросок мяча в кольцо, ловля отскока и повторный бросок с места подбора.
7. Выполняется в парах: один бросает мяч, и оба идут на подбор. Игрок, подобравший мяч, выполняет бросок.
8. Мяч в кольцо бросает тренер. Два игрока идут на подбор. Игрок, подобравший мяч, бросает в кольцо, борьба продолжается до попадания мяча в кольцо.

Далее включаются упражнения с защитниками. Первоначально все внимание уделяется определению вероятного направления отскакивающего мяча и опережающему выходу в эту точку подбирающего. Нападающим важно находиться в движении, чтобы выполнять прыжок с разбега и использовать набранную скорость при отталкивании двумя ногами.

Подбор мяча нападающими и, тем более, точный повторный бросок имеет исключительно большое значение. Это так называемый второй шанс, который не только приносит новые очки своей команде, но и лишает противника возможности атаки после утраты им контроля над мячом. Баскетболисты знают, что тот, кто «выигрывает щит» – выигрывает игру. Отсюда понятно, почему с таким ожесточением и энергией борются за мяч под кольцом баскетболисты обеих команд. И нападающие, и защищающиеся ставят перед собой задачу – во что

бы то ни стало овладеть отскочившим мячом. Но стать победителем в этой борьбе не так-то просто. Здесь мало иметь преимущество в росте или прыгучести. Недостаточно владеть техникой и тактикой этой борьбы. Главное – это умение правильно предугадать время и направление для вступления в борьбу за отскок и сохранять постоянное стремление выйти из этой борьбы победителем. Решающим условием успешного подбора в защите во всех случаях будет участие в нем не менее трех человек и правильный выбор ими позиции еще до момента отскока мяча. Участвующие в подборе своевременно образуют «треугольник подбора», располагаясь двумя игроками с двух сторон от щита и еще один – средний – занимает место в 2–3 метрах от него прямо по центру. Находясь в этом положении, они занимают позицию между нападающим и щитом и спиной сдерживают пытающихся выйти к мячу игроков. Игрок, оказавшийся ближе всех к мячу, толкаясь двумя ногами, прыгает вверх, выпрямляет руки и в наивысшей точке пытается как можно крепче захватить мяч двумя руками. Затем, удерживая руки выпрямленными, он укрывает мяч туловищем и, тем самым, не дает возможности сопернику выбить его или вырвать после приземления.

Техника защитного подбора осваивается также с помощью подводящих упражнений. Первое из них – это бросок мяча в стену, ловля отскочившего мяча прямыми руками и после приземления передача его после шага в сторону боковой линии одной рукой партнеру. Затем это упражнение выполняется в парах. Один из баскетболистов с мячом в руках располагается на расстоянии 5 метров от стены. Второй, занимает позицию защитника на расстоянии 1–2 метров от нападающего. Игрок, владеющий мячом, бросает мяч в стену и старается поймать отскок. Защитник с помощью поворота на одной ноге пытается преградить ему путь к мячу. Если мяч ловит нападающий, то он снова повторяет бросок. Если же защитник, то они меняются ролями.

Освоив в достаточной мере эти действия, переходят к упражнениям у баскетбольных щитов. Первое из таких упражнений – это броски с подбором мяча в парах. Мяч передается одному из игроков. Второй встает в стойку защитника в метре от него. Игрок, бросивший мяч в кольцо, бежит его подбирать. Защитник выполняет поворот, остается на месте, и мешает выходу на щит подбирающему. Игрок, подобравший отскочивший мяч, передает его напарнику, а сам занимает

место защитника. Теперь этот игрок бросает и подбирает, а второй мешает ему.

Последующее совершенствование проходит в основном в групповых упражнениях. К числу наиболее часто используемых относится следующее упражнение: трое нападающих располагаются по дуге на расстоянии 4–5 метров от щита. Они владеют мячом и получают право, выполнив три передачи, бросать в кольцо. Напротив каждого из них действует защитник, который не имеет права перехватывать мяч и касаться его при броске. Сделав бросок, нападающие устремляются к щиту для подбора. Защитники преграждают им путь и, образовав треугольник подбора, стараются овладеть мячом. Если это им удается, то игроки меняются ролями. Но если мяч попадет в кольцо или его подбирают нападающие, то они снова получают право на бросок. Побеждает команда, которая наберет большее количество очков за отведённое время.

В дальнейшем индивидуальный и групповой подбор мяча под кольцом отрабатывается в различных вариантах игры в баскетбол на одной половине площадки, по схеме

1 х 1, 1 х 1 + 1, 2 х 2, 2 х 2 + 1, 3 х 3, 3 х 3 + 1

Включение в игру еще одного нейтрального игрока (на схеме обозначенного как +1), имеющего право только на бросок мяча в щит, расширяет число игровых ситуаций, в которых проходит борьба за мяч под щитом.

В ходе двусторонней учебной игры в баскетбол, активность игроков в борьбе за мяч под щитом полезно стимулировать начислением дополнительных очков за подбор в нападении.

Процесс обучения юных баскетболистов проходит таким образом, что вместе с изучением отдельных тактико-технических действий они последовательно знакомятся и осваивают все более сложные игровые ситуации, в которых целесообразно применять изучаемые приемы. С этой целью первоначально используются довольно далекие от баскетбола подвижные игры, в которых есть близкая по смыслу игровая идея и, следовательно, сходные способы ее технической реализации. Ценность их применения, кроме того, состоит и в относительной простоте самих игровых действий, в которых степень состязательности между участниками игры по сравнению с состязанием баскетболистов ничтожно мала.

К числу первоочередных задач начального обучения относится формирование у начинающих баскетболистов понимания сущности игрового соревнования в поражении целей броском мяча. Этого можно достичь, используя следующие игры.

Игра **«Стой!»**. Игрок с мячом – водящий – располагается в центре круга. Остальные игроки занимают место вокруг него. Подбросив мяч вверх, водящий называет имя или номер кого-то из участников. Названный пытается поймать мяч до его падения на землю, а остальные разбегаются в разные стороны. Если мяч будет пойман, то игрок с мячом сам подбрасывает его вверх и называет нового игрока. Но если его ловля окажется неудачной, то, взяв мяч в руки, он произносит команду «Стой!». Все останавливаются и замирают на месте. Водящий выбирает ближайшую цель и пытается броском поразить ее. Если его бросок будет неточным, то ему засчитывается штрафное очко и игра повторяется вновь его же броском и вызовом, с самого начала. Если же бросок окажется точным, то тогда этот игрок становится водящим и подбрасывает мяч.

Игра **«Защита булав»**. Участники игры образуют круг, в центре которого устанавливаются три булавы (или три набивных мяча). Выбирается водящий, который защищает булавы от попадания в них мяча. Передавая мяч по кругу, игроки стараются попасть мячом в цель. После этого игра продолжается и так до трех попаданий. Сделавший последний удачный бросок, занимает место водящего. Побеждает тот, кто чаще других сделает точный бросок или дольше других защитит булавы от попадания.

Игра **«Снайперы»**. Играющие делятся на две команды и занимают места в колоннах на расстоянии 5–6 метров от стены, на которой мелом рисуются разные звери. У первого игрока в колонне находится мяч. По команде он заранее определенным способом выполняет бросок в цель. После этого он ловит отскок и передает мяч следующему. Сам же встает в хвост колонны. Каждое попадание приносит команде очко. Побеждает команда, сумевшая набрать большее количество очков и меньше других получившая замечаний за неверную технику бросков.

Игра «Перестрелка». Площадка для игры размером 15х10 метров средней линией делится пополам. В игре участвуют две команды по 6 человек. Каждая из команд располагается на своей половине,

а один из ее игроков встает на противоположной лицевой линии. Мяч по жребию предается одной из команд. По сигналу игроки владеющей мячом команды пытаются попасть в игроков противоположной команды. Это может сделать любой игрок и в том числе стоящий на лицевой линии. Брошенный мяч можно пытаться ловить, но в случае неудачи допустивший ошибку игрок выбывает из игры. Побеждает команда, затратившая меньше времени на выбивание соперника. Передачи выполняются двумя руками, а броски одной рукой.

Игра **«Охотники и утки»**. Размечается круг диаметром 10 метров. Игроки в количестве 16–18 человек разбиваются на две команды. Одна из команд – «Утки» – занимает место внутри круга, а другая – «Охотники» – располагается по всей окружности. Мяч передается охотникам, которые броском мяча в ноги стараются как можно быстрее «перестрелять» всех уток. Запятнанный игрок выбывает из игры.

Игра **«Защита крепости»**. Выбирается ровная площадка размером 20х20 метров. Средней линией она делится пополам. В центре каждой из половин размечаются два круга – первый диаметром 3 метра и внутри него второй диаметром 2 метра. Внутри малого круга из трех гимнастических палок сооружается треугольная пирамида. Две команды из 10–12 человек делятся на две половины. Одна из них становится нападающей и переходит на противоположную сторону площадки. Другая остается на своей половине, чтобы играть в защите. Один из игроков – «основной защитник» – занимает место в пространстве между двумя кругами. После розыгрыша спорного мяча в центре площадки овладевшая мячом команда, передвигаясь и передовая мяч друг другу без ведения и без задержки мяча в одних руках более трех секунд, старается «овладеть сокровищами египетских фараонов» – попав мячом в установленную в центре малого круга пирамиду. При этом никто не имеет права переходить и даже заступать за ограничительные линии тех зон, в которых они заняли место перед началом игры. Перехваченный мяч передается на другую половину своим нападающим. После удачного броска в цель мяч разыгрывается в центре спорным броском. Защитники имеют право на перехват мяча и передачу его на любую половину без задержки и ведения.

Игра **«Мяч капитану»**. Площадка для игры та же, как и в игре «Защита крепости». Количество игроков и их роли почти полностью сохраняются за исключением того, что внутрь малого круга встает

капитан команды. Нападающие стараются передать ему мяч, но теперь сделать это будет труднее потому, что количество нападающих и защитников на каждой половине становится одинаковым. В дальнейшем можно перейти к проведению этой игры на баскетбольной площадке и тогда после удачной ловли переданного ему мяча капитан получает право на один бросок в кольцо. Попадание в цель означает победу его команды. Если же бросок будет неточным, то команде начисляется одно очко. Команда, первой набравшая определенную сумму очков, объявляется победителем.

При использовании подводящих к баскетболу игр, переход к играм с бросками в баскетбольное кольцо так же требует постепенного усложнения игровых действий. Если в начале облегченные условия для проведения атакующих действий создавались либо полным отсутствием противодействия со стороны защищающихся, либо созданием численного перевеса над ними большим числом игроков в зоне нападения, то на этапе обучения, включающем бросок а кольцо, совершается переход к действиям в условиях численного равенства между игроками нападения и защиты.

С этой целью можно использовать варианты игры «Мяч капитану».

«Мяч капитану». Вариант 1. В игре (Рис. 25) участвуют две команды из семи человек, которые делятся на нападающих – три игрока и защитников – тоже трое. Выбирается также и капитан команды, который занимает место в круге под щитом на половине соперни-

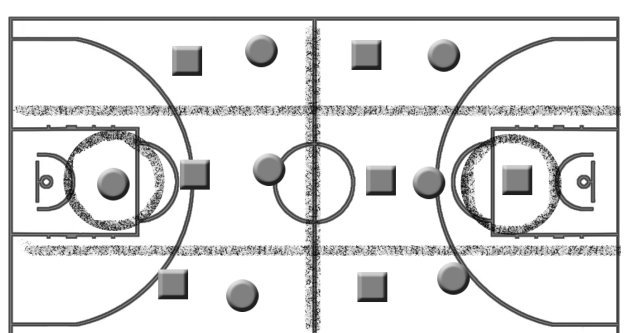


Рис. 25. Расположение на площадке игроков в первом варианте игры «Мяч капитану».

ка. Кроме средней линии, разделяющей площадку на две половины, параллельно боковой чертятся еще две линии, которые образуют шесть игровых зон. В каждой из них занимают место по одному игроку из каждой команды. На одной половине они выполняют функции нападающих, а на другой защитников. Оставаясь на всем протяжении игры только в своих зонах, они имеют право передавать мяч только партнеру ближайшей зоны и защищаться только против игрока своей зоны. Мяч капитану может отдать только игрок центральной зоны. Получив передачу, капитан имеет право на бросок в кольцо из круга, где он постоянно располагается.

«Мяч капитану». Вариант 2. Теперь площадка делится только на две половины. В каждой из них располагаются по три нападающих и три защитника. Игрок, владеющий мячом, стремятся передать его своему капитану внутрь круга. Капитан получает право на бросок. Чтобы усложнить игру, в составы команд добавляются еще два игрока, которым ставится задача – находиться все время на границе круга и препятствовать передачам мяча капитану. При этом передачи с высокой траекторией не разрешаются. Точно так же запрещается переходить игрокам из одной половины площадки на другую.

Игра **«Мяч в корзину»**. В игре участвуют две команды по 6 игроков в каждой. Площадка для игры размером 20х10 метров средней линией делится на две равные половины. В центре каждой из них обозначается круг радиусом в один метр. В середине его на некотором возвышении – на столе, стул или коробке – ставится корзина для бумаг или пластиковое ведро. В каждой команде определяются три нападающих и три защитника, которые занимают позиции на одной из половин площадки. Теперь, вместо передач капитану, нападающие стараются забросить мяч в цель, за что им начисляются победные очки. После каждого попадания игра начинается розыгрышем спорного мяча в центре площадки.

В последующем вместо корзины или ведра могут быть использованы стойки с одним кольцом.

Следующий этап начинается с перехода к упрощенным вариантам игры в баскетбол, где каждая из команд пытается забросить мяч в кольцо соперника, расположенное на противоположной половине площадки. В этом случае главная проблема для новичков заключается в преодолении большого пространства, разделяющего два кольца,

на котором обороняющийся соперник оказывает активное групповое противодействие. Чтобы успешно решить эту задачу, недостаточно уметь обыграть соперника в единоборстве. Нужно научиться решать ее коллективно с помощью взаимодействий, основанных на правильном выборе места и своевременной передаче мяча. Изучение согласованных действий баскетболистов в ситуации двое против одного, двое против двоих, трое против двоих и трое против троих и является главной задачей этого этапа. Решается она с помощью комплекса подготовительных упражнений, о котором подробно будет сказано позже, и подводящих игр, например, таких, как «Зонный баскетбол».

Игра **«Зонный баскетбол»**. В ней участвуют две команды из 12 человек каждая. Игра проводится на баскетбольной площадке, которая продольными и поперечными линиями делится на 12 зон, в каждой из которых занимают место по одному игроку из разных команд (Рис. 26). Таким образом, на каждой половине играют 6 нападающих и столько же защитников. Каждая пара действует только в пределах своей зоны. Мяч передается только из своей зоны в ближайшую (смежную зону). Игрок, владеющий мячом, имеет право удерживать мяч у себя не более трех секунд и использовать только один удар мяча в пол. Игроки ближайших к щиту зон имеют право бросать мяч в кольцо. Если мяч попадет в кольцо, то игра продолжается спорным броском в центре. Если же бросок будет не точным, то мяч предается защищающейся команде для вбрасывания из-за лицевой линии. Допус-

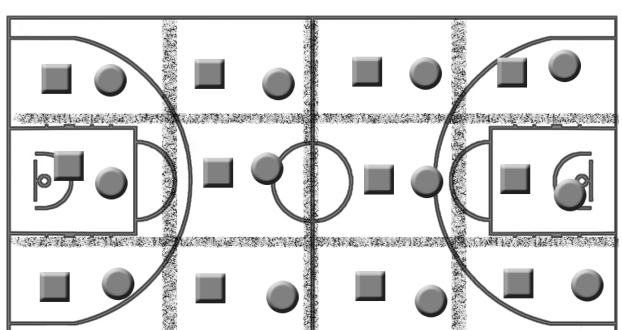


Рис. 26. Расположение игроков в первом варианте игры «Зонный баскетбол».

тивший нарушение правил игрок удаляется из игры до следующей результативной атаки одной из команд.

Игра **«Зонный баскетбол». Вариант 2.** В этом варианте игры принимают участие команды, состоящие из 8 человек. Игровая площадка поперечными линиями делится на 4 равные зоны (Рис. 27). В каждой из них располагаются и играют два нападающих и два защитника. Мяч передается из зоны в зону. Атаковать кольцо имеют право только игроки ближайшей к нему зоны. После неудачного броска подобравшие мяч нападающие имеют право на еще один повторный бросок. Если и он окажется неудачным, то мяч вводится в игру из-за лицевой линии игроком защищающейся команды.

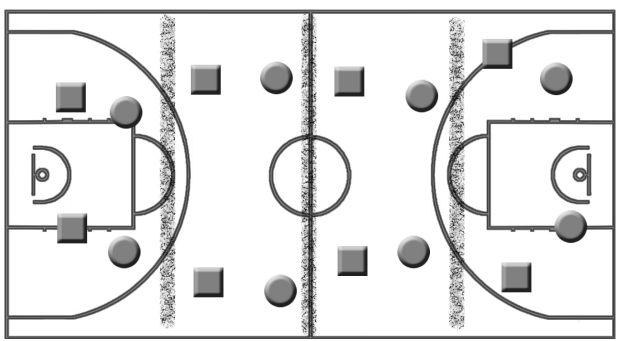


Рис. 27. Расположение игроков во втором варианте игры «Зонный баскетбол».

Игра **«Зонный баскетбол». Вариант 3.** В этом варианте участвуют команды, состоящие из 9 человек. Игровая площадка поперечными линиями делится на 3 зоны (Рис. 28). В каждой зоне занимают место по три игрока из каждой команды. Все свои действия они могут выполнять только в пределах отведенной им зоны. Право на атаку кольца получают игроки ближних к щиту зон. Но при этом владение мячом ограничивается 3 секундами, а ведение мяча одним ударом. Подбирать мяч могут все три игрока передней зоны. Всего повторных атак может быть выполнено не более трех. После третьего раза мяч передается для вбрасывания другой команде.

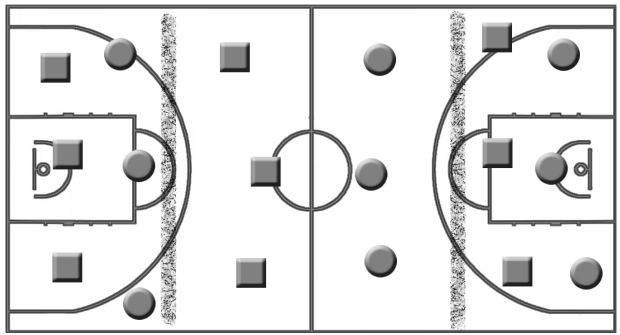


Рис. 28. Расположение игроков в третьем варианте игры «Зонный баскетбол».

Участие троих игроков в атаке сопровождается изучением основных способов взаимодействия в расстановке треугольником. Помимо специальных упражнений с этой целью используется игра в баскетбол на одной половине площадки с обычной баскетбольной стойкой или со стойкой с трехсторонним щитом и тремя кольцами, устанавливаемой в центре площадки, как это имеет место в игре «питербаскет», созданной одним из авторов настоящего пособия. Этот вариант баскетбола не только делает более понятным необходимость рационального расположения игроков в атаке, но и в значительной мере увеличивает возможность их активного участия в ней.

Описание этой игры и правила соревнований представлены на стр 119.

Полезность использования именно этого упрощенного варианта на начальном этапе обучения игре в баскетбол подтверждается и международным опытом (Рис. 29).

Рис. 29. Игра в питербаскет в детском саду г. Каунас (Литва)

Освоив действия нападающих и защищающихся в упрощенных условиях игр с одним кольцом, переходят к менее сложным по сравнению с настоящим баскетболом

вариантам, в которых участвует меньшее число игроков, на площадке меньших размеров и с уменьшенным инвентарем (мячи, высота кольца). Правила баскетбола здесь применяются в ограниченном и несколько измененном виде. Используется, например, запрещение ведения, владения мячом больше 3 секунд, атаки вдвоем на игрока с мячом, наказания за задержку игрока владеющего мячом и т. д.

Рассмотрим несколько таких вариантов. Последовательность знакомства с ними определяется сложностью игровых действий.

Игра **«Капитанский баскетбол»**. Используется баскетбольная площадка. На лицевых линиях под щитом рисуются два круга диаметром 3 метра (Рис. 30). В игре участвуют две команды из 8 человек каждая. В командах выбираются капитан и защитник. Они располагаются в противоположных кругах. На площадке остаются по три игрока из каждой команды. Остальные в шахматном порядке располагаются на боковых линиях площадки. Игроки команды, получившей право владеть мячом, начинают игру и пытаются с помощью передач между собой и своими игроками, стоящими на боковых линиях, передать мяч капитану, который, не выходя из круга, сможет атаковать кольцо. Перехватившие мяч защитники или подобравшие его после броска, начинают атаку и в свою очередь стараются передать мяч своему

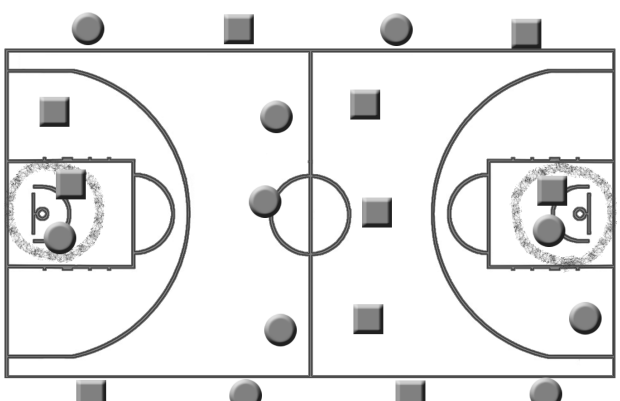


Рис. 30. Расположение на площадке участников игры «Капитанский баскетбол».

капитану. После удачного броска мяч передается для вбрасывания другой команде.

Игра **«Большой баскетбол»**. Она проводится на той же, что и в игре «Капитанский баскетбол» площадке, но без кругов под кольцом. В игре участвуют две команды из 8 человек каждая. Четыре игрока из каждой команды располагаются в поле, а четверо других встают на боковых линиях произвольно. После розыгрыша спорного в центре площадки, команда, овладевшая мячом, начинает атаку кольца соперника с помощью передач между всеми своими игроками (ведение запрещено). Передачи мяча от полевых игроков игрокам, стоящим на линиях, не перехватываются. Броски в кольцо могут проводить только играющие в поле. После подбора мяча в нападении повторно атаковать можно еще раз сразу или после розыгрыша с участием и остальных игроков команды. Игроки обеих команд меняются ролями после каждого попадания мяча в кольцо.

Следующий шаг заключается в переходе к **вариантам баскетбола с участием всех пяти игроков**. Но, опять-таки, ничем не ограниченное передвижение игроков по площадке будет создавать чрезмерно сложную для восприятия и правильного тактико-технического решения обстановку и поэтому нуждается в некотором упрощении. С этой целью на практике используются несколько вариантов игры.

Вариант 1. Игра проводится на уменьшенной баскетбольной площадке, разделенной на две половины средней линией. В игре участвуют две команды, состоящие из 5 человек. В командах выбираются капитаны и назначаются по два защитника и по два нападающих. Капитан команды получает право играть по всему полю, а защитники и нападающие только на той половине, где им было поручено действовать перед началом игры. Поэтому непосредственно в атаке и защите участвуют только три игрока. Здесь, в случае задержки с возвращением капитана в защиту, нападающая команда получает кратковременный численный перевес. Ведение мяча ограничено тремя ударами в пол.

Вариант 2. В этом варианте используется уменьшенная игровая площадка, которая двумя поперечными линиями делится на три равные зоны. В игре принимают участие две команды, состоящие из пяти человек. По ходу игры в передовой зоне одновременно могут находиться не более трех человек с каждой стороны. Броски в кольцо могут выполняться только игроками передовой зоны. Ведение мяча ог-

раничено. Этот вариант баскетбола прошел серьезную проверку и не где-нибудь, а на родине баскетбола. С момента своего возникновения эта игра предназначалась для женщин и, поэтому, женский баскетбол имел несколько отличные от мужского баскетбола правила. Сначала женщины играли в командах, состоящих из девяти спортсменок, и каждая из них не могла покидать пределов своей зоны. Затем число игроков сократилось до шести, а позже – до пяти. Но передвижения по площадке были ограничены тремя зонами. И только в 1970 году все отличия правил женского баскетбола были сняты.

Рис. 31. Женский баскетбол.

Переход к использованию баскетбола со всеми его основными правилами (но с уменьшенным инвентарем) дает возможность приступить к систематическому изучению базовых элементов коллективной игровой деятельности, как в нападении, так и в защите. Их закрепление и совершенствование лучше всего осуществлять с использованием упрощенного варианта баскетбола – всем известного «мини-баскетбола». Свое победное шествие он начал еще в далеком 1948 году, когда безвестный учитель одной из американских школ Джей Арчер, для успешного овладения техникой и элементами тактики игры в баскетбол применил на уроке облегченные мячи, снизил высоту кольца и видоизменил некоторые пункты правил. Так был изобретен баскетбол для самых маленьких или «бидди-баскетбол». Очень скоро популярность этого младшего брата баскетбола приобрела международный характер. И в 1968 году международная федерация баскетбола (ФИБА) создала специальный комитет, который стал руководить развитием этой единственной в мире спортивной игры для детей, получившей международное признание. ФИБА разработала и утвердила официальные правила проведения соревнований детских команд по мини-баскетболу. И надо сказать, что их появление улучшило подготовку баскетболистов в большинстве стран

мира. Так, например, уже в конце 70-х годов в Испании насчитывалось свыше полумиллиона мини-баскетболистов. Многие известные в баскетбольном мире имена – такие, как Арвидас Сабонис, По Газоль, своей славе во многом обязаны появлению детского баскетбола.

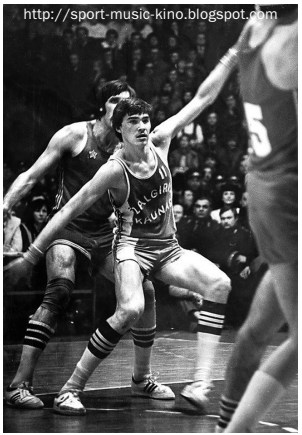


Рис. 32. Арвидас Сабонис впервые сыграл за сборную СССР в 17-летнем возрасте.

Олимпийский чемпион 1988 года А. Сабонис (Рис. 32) в состав сборной команды нашей страны впервые был включен в 17-летнем возрасте (в 1982 году) и уже тогда проявил незаурядное мастерство, позволившее нашей команде в борьбе за звание чемпиона мира одержать победу над сборной США. Решением ФИБА он был признан третьим сильнейшим в мире баскетболистом-любителем. Будучи долгое время лидером каунасского «Жальгириса», он помог ему стать чемпионом и многократным призером соревнований среди сильнейших мужских команд страны. Несмотря на частые травмы, его мастерство продолжало расти и удивлять весь мир. Зарубежная пресса писала: «Без Арвидаса Сабониса, олицетворяющего своим великолепным мастерством баскетбол нашего века, любой турнир теряет привлекательность и очарование, присущие этой игре». Правомерность такого суждения подтвердилась дальнейшей судьбой Арвидаса. Он был приглашен в клуб «Портленд Трейл Брэзерс» и стал сильнейшим иностранным игроком профессиональной лиги Америки (НБА). А начинал свой путь к этой славе Арвидас Сабонис, как и все литовские мальчишки, в начальной школе, когда ему было всего лишь 9 лет. Примерно так же сложилась судьба и у испанского баскетболиста По Газоля – одного из лидеров сборной команды Испании, обладателя многих наград за победы на крупнейших европейских и мировых соревнованиях, который на протяжении нескольких последних лет занимает ведущее положение в команде «Лос-Анджелес Лейкерс», неоднократного победителя чемпионата НБА.

Новым и все более популярным среди молодежи вариантом упрощенного баскетбола становится и «стритбол» – игра на одном щите двух команд, состоящих из трех человек. Любители такого «уличного» баскетбола уже не ограничиваются соревнованиями на первенство двора или улицы. Сегодня проводится не только чемпионат страны, но и первенство Европы и мира среди сильнейших команд континентов. Стритбол включен в программу первых юношеских Олимпийских игр 2010 года.

В странах Океании и в Австралии весьма популярен и еще один вариант баскетбола, получивший название «нетбол». Его основное отличие от своего старшего брата заключается в том, что бросок по кольцу могут выполнить только два игрока атакующей команды, занимающие позицию внутри голевого круга под щитом. А все остальные игроки могут перемещаться только в определенных зонах игрового поля, создавая в каждой из них численное соотношение 3:3. Основные правила этой игры представлены в следующем разделе. Введение таких ограничений делает игру еще более коллективной и помогает освоить навыки группового взаимодействия главным образом с помощью передач мяча. Чтобы доставить мяч своему бомбардиру, все игроки должны находиться в постоянном движении и открываться под каждую возможную передачу мяча. Усвоение принципа постоянного движения – важнейшее условие успешного нападения в этой игре. В то же время ограничение в передвижениях помогает усвоению одного из самых трудных элементов защиты - опеки игрока без мяча. Освоение важнейших тактико-технических основ индивидуальных и коллективных игровых действий в сравнительно более простых условиях позволяет переходить к систематическому использованию игры баскетбол как основного средства обучения и метода спортивной подготовки.

Изучение содержания игровых действий в нападении и защите осуществляется путем последовательного усвоения всё более сложных тактико-технических умений и навыков рационального двигательного решения в наиболее часто встречающихся и последовательно всё более усложняющихся игровых ситуациях. Поскольку в каждой такой ситуации баскетболисты должны научиться правильно действовать, как за одну, так и за другую сторону, содержание этих действий изучается не одновременно, а последовательно. В начале осваиваются действия в нападении и только после достаточно прочного усвоения этих умений переходят к изучению действий защищающихся. Это объясняется еще и тем, что действия в защите не требуют навыков владения мячом и потому новички изначально имеют определенные преимущества над нападающими.

Командный характер соревнования баскетболистов сам по себе предопределяет, что важнейшим элементом в действиях баскетболистов является умение действовать коллективно. Поэтому обучение тактике нападения следует начинать с изучения действий нападающих в ситуации численного перевеса «двое против одного», создание которой является целью каждой атаки и возникает, когда одному из нападающих удаётся освободиться от защитника и оказаться в выгодной позиции для завершения атаки броском из наиболее простого положения. В этом случае правильное решение игрока, владеющего мячом, будет заключаться в своевременной и точной передаче мяча освободившемуся партнеру. Это положение составляет основу организации атакующих действий баскетбольной команды. Первоочередность её освоения объясняется, кроме того, и сравнительной простотой её технического воплощения. И поэтому обучение коллективным действиям в ситуации двое против одного осуществляется с самых первых шагов начального этапа ознакомления с игрой в баскетбол. Уже в подводящих подвижных играх преднамеренно создается численное превосходство игроков, владеющих мячом, над защищающимися. Тем самым облегчается процесс формирования зрительной ориентировки и навыков тактически и технически грамотного использования передач мяча.

Изучение комплекса тактико-технических действий, необходимых для реализации ситуации численного перевеса, начинается сразу же и вместе с изучением техники передач мяча. Сначала это проходит как простая и не отягощенная каким-то тактическим замыслом передача мяча партнеру, находящемуся на некотором расстоянии и в самых разных точках площадки по отношению к игроку, владеющему мячом. Затем мяч передается двигающемуся к кольцу игроку от игрока, остающегося на месте. Далее, передачи выполняются от двигающегося игрока, к игроку, стоящему на месте. После этого осваиваются передачи между двумя, находящимися в движении партнерами, и в том числе передачи после ведения мяча. Вместе с требованием соблюдения

правильной техники, от пасующих требуется высокая точность передач мяча. Далее, используются упражнения в передачах мяча с противодействием защитников. Сначала, в упражнения включается защитник, препятствующий свободному получению мяча нападающим. Затем – мешающий передаче, а далее, и тому, и другому одновременно, что превращает упражнение в настоящую игру. С подключением защитников усложняется тактический замысел. Если до этого целью игрока, не владеющего мячом, была смена позиции и выход на свободное место, то теперь к ней добавилась задача облегчения передачи мяча «открыванием», т. е. выходом из-за защитника навстречу к мячу. Усложнилась одновременно и задача, стоящая перед игроком, владеющим мячом. В этой ситуации ему необходимо как бы замаскировать свой замысел и сделать передачу неожиданной для защитника, предупредив тем самым возможность перехвата мяча. Для этого используются упражнения, моделирующие ситуацию **«двое против одного»**.

Упражнение № 1: передачи мяча в парах в движении с обыгрыванием защитников. По центральной оси площадки находятся три круга, в которых занимают место три защитника. Баскетболисты выстраиваются в две колонны на обеих лицевых линиях под щитами. Расстояние между двумя игроками 4–5 метров. Мяч предается игрокам первой пары. По сигналу они начинают передвижение на противоположную сторону площадки и в движении после ловли и двух шагов и в том числе после одного удара мячом в пол и двух шагов передают мяч друг другу. Защитники, не покидая своих кругов, пытаются перехватить передачу.

Упражнение № 2: передачи с противодействием защитника (Рис.). Баскетболисты строятся в две колонны, стоящие друг против друга на расстоянии 8–10 метров. Один из направляющих владеет мячом. По сигналу он начинает ведение в направлении противоположной колонны и передает мяч стоящему первым. Поймав мяч, тот начинает ведение и, приблизившись к игроку, двигающемуся навстречу, пасует мяч игроку противоположной колонны. Оказавшийся между ними игрок пытается перехватить эту передачу. В свою очередь передавший мяч становится защитником и т. д.

Упражнение № 3: игровое упражнение двое против одного. Выполняется в тройках. На расстоянии 5-6 метров напротив друг друга располагаются два игрока. Мяч находится в руках одного из них. Между ними занимает место басктболист, играющий роль защитника. Игрок, владеющий мячом, начинает ведение в сторону (но не более трех ударов). Защитник сопровождает его. Третий игрок в это время занимает удобную позицию для приёма мяча. Игрок, ведущий мяч, следит за его перемещениями и в нужный момент делает передачу. Если защитнику удастся помешать точной передаче, то он меняется местами с потерявшим мяч игроком.

После того, как будут усвоены необходимые знания и умения в выборе позиции и передачи мяча свободному партнеру, переходят к изучению действий нападающих при завершении атаки в ситуации численного перевеса – **двое против одного**. Эта ситуация обычно возникает в результате использования быстрой контратаки и от умения ее стопроцентного использования в значительной мере зависит конечный результат игры.

В настоящий момент существует **несколько алгоритмов действий нападающих в завершающей фазе атаки.** Но начинающим достаточно знать и уметь действовать по какому-нибудь, из трех основных, алгоритмов. При этом обучение нужно строить таким образом, чтобы все ученики знали «свой маневр», оказавшись на любой позиции в момент завершения этой атаки. Особенно важно правильно действовать игроку, владеющему мячом. Своими активными (а порой и ложными) действиями ему нужно приковать к себе внимание защитников. Сближаясь с защитником и наблюдая за ним, игрок с мячом сохраняет зрительный контроль и над своим партнером. Затем, выбрав подходящий момент, адресует мяч своему партнеру. Упустив этот момент, он будет вынужден завершать атаку самостоятельно, что следует считать грубейшей ошибкой.

Алгоритм № 1. Два игрока двигаются параллельно к щиту соперника. Ведущий мяч игрок входит в трехсекундную зону и имитирует бросок после двух шагов в движении. Защитник перемещается к нему и готовится помешать броску. Дождавшись этого момента, игрок выполняет передачу партнеру (Рис. 33).

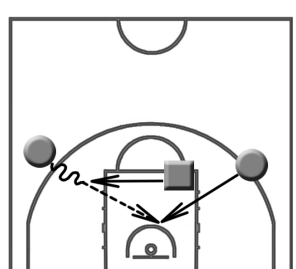


Рис. 33. Действия нападающих в завершающей фазе атаки «двое против одного». Алгоритм №1.

Алгоритм № 2. Двое выходят в направлении щита соперника. Защитник занимает позицию у линии штрафного броска. Игрок, владеющий мячом, входит в трехсекундную зону, ловит мяч в движении и на первом шаге имитирует передачу мяча партнеру. Затем он продолжает шаги и выполняет бросок в движении. Оба игрока выходят к щиту и готовятся принять участие в борьбе за отскок.

Алгоритм №3. Два баскетболиста двигаются к щиту соперника. Защитник располагается у линии штрафного броска. Игрок, ведущий мяч, не доходя до трехсекундной зоны, пасует мяч своему партнеру. Тот ловит его в движении и с мячом в руках продолжает двигаться к кольцу. Если защитник сближается с ним и готовится помешать ему бросить, то нападающий тут же возвращает мяч своему партнеру.

В достаточной мере освоив действия двух нападающих, завершающих атаку против одного защитника, приступают к изучению взаимодействий игроков в ситуации **трое против двоих**. По сравнению с предыдущей - эта задача гораздо сложнее, так как у игрока с мячом гораздо больше объектов для наблюдения, а у защитников больше возможностей для успешного противодействия. Но, и в этом случае, для начала достаточно изучить четыре важнейших алгоритма.

Алгоритм № 1. Трое нападающих двигаются к щиту соперника. Мяч ведет средний игрок. Оба защитника занимают место на равном расстоянии от лицевой линии в центре трёхсекундной зоны. Игрок, владеющий мячом, продолжает ведение и входит в зону, предварительно обозначив ложную передачу одному из своих партнеров. Но затем, если защитники не выйдут на него, сам атакует кольцо (Рис. 34).

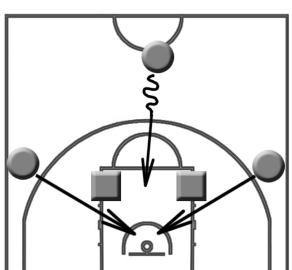


Рис. 34. Действия нападающих в завершающей фазе атаки «трое против двоих». Алгоритм №1.

Алгоритм № 2. Мяч ведет средний игрок и входит в трехсекундную зону. Его встречает один из защитников. Видя это, ведущий отскоком от пола отсылает мяч бегущему справа от него игроку. Тот завершает атаку проходом под щит и броском из-под кольца правой рукой.

Алгоритм № 3. Ситуация остается прежней, но на игрока, ведущего мяч, выходит левый защитник. В этом случае мяч предается игроку, двигающемуся слева, и он завершает атаку броском из-под кольца в движении левой рукой.

Алгоритм № 4. К кольцу прорывается один из крайних игроков. И если на него выходит защитник, то атакующий передает мяч двигающемуся по центру игроку. Тот в свою очередь выбирает дальнейшее продолжение и атакует сам, если другой защитник остается на своей позиции и прикрывает выходящего к щиту игрока по левому краю. Если же этот защитник выходит навстречу к нему, центральный обязан отправить мяч свободному краю.

Приоритетное значение изучения коллективных действий при атаке кольца соперника на начальном этапе обучения игре в баскетбол представляется достаточно очевидным. Однако это не значит, что способы индивидуального обыгрывания изучаются гораздо позже, когда ученики хорошо освоят коллективную игру. Этого не так по той причине, что каждое коллективное действие всегда завершается одним игроком и его результат полностью зависит от умений каждого отдельного игрока команды. Поэтому с самых первых шагов обучение индивидуальным тактическим действиям обладает одним из высших приоритетов. Оно начинается с изучения рационального выбора места игроком, не владеющим в данный момент мячом. Этот выбор связан с желанием баскетболиста быть активным игроком и соучастником очередной атаки и, если получится, то и успешно завершить ее. Далее, параллельно с освоением ведения мяча приступают к изучению рациональных действий игрока, владеющего мячом. Роль этого игрока в атаке огромна и поэтому овладению тактико-техническими умениями в действиях с мячом уделяется основное внимание на протяжении всего последующего этапа спортивной тренировки баскетболиста.

В качестве исходного пункта в процессе обучения индивидуальным действиям в нападении избирается ситуация единоборства или «один против одного». В этом случае предполагается, что игрок, владеющий мячом, ставит перед собой задачу завершить атаку самостоятельно. Первым шагом на этом пути будет овладение техникой броска с места и затем в движении в ситуации отсутствия противодействия со стороны противника (схематично обозначается как 1:0). Следующий шаг – выполнение броска после выхода к кольцу и ловли мяча

переданного партнером. Эта ситуация обозначается как 1 : 0 + 1. После освоения ситуации «без противодействия», переходят к изучению способов обыгрывания защитников. В начале после изучения финтов осваивается обыгрыш защитника игроком, получившим мяч, стоя на месте. Эта ситуация единоборства схематично может быть обозначена как 1х1. Далее она усложняется навыками обыгрывания защитника игроком, получившим мяч в движении. Эта ситуация обозначается как 1х1 + 1. На этом последнем этапе овладения игровым противоборством в качестве важнейшего средства совершенствования используется игра «один на один».

Следующим логическим шагом по пути изучения тактико-технического содержания игры в баскетбол станет овладение согласованными действиями двух нападающих против двух игроков защищающейся команды. Эти взаимодействия имеют полное право считаться базовыми, на которых основываются все остальные командные действия. Поэтому так важно с самого начала познакомить с ними новичков и приступить к их систематическому изучению. Начинающим баскетболистам нужно с первых шагов дать понять, что вдвоем обыграть защитника гораздо проще, чем в одиночку. Последующее обучение следует организовать таким образом, чтобы уже в первые годы после начала изучения баскетбола ни у кого из них не осталось никакого сомнения в этом.

Взаимодействие двух игроков направлено на освобождение от опеки одного из них и создание ему необходимых условий для завершения атаки результативным броском. В настоящее время накоплен большой арсенал способов парного взаимодействия. Многие из них в дальнейшем войдут в число средств ведения атаки многих баскетболистов, но на начальном этапе обучение должно быть ограничено самыми простыми и доступными для юных баскетболистов.

К изучению взаимодействий двух нападающих против двух защитников переходят после того, как будут усвоены действия в ситуации численного перевеса. Целью взаимодействия двух игроков может быть освобождение от опеки игрока, владеющего мячом, и игрока, действующего без мяча. Второе гораздо проще, так как внимание защитников всегда концентрируется на игроке с мячом, а в это время игрок, не владеющий мячом, получает относительную свободу. Кроме того, игра без мяча технически проще, чем с мячом, поэтому новичков сначала учат освобождению от опеки нападающего, не владеющего мячом. Умение игрока в нужный момент оказаться свободным под кольцом – главный признак мастерства нападающего. Так издавна считают все крупнейшие специалисты баскетбола. Именно на этом убеждении основана самая популярная система игры в нападении, получившая название **«отдал и выходи»**. В ней используются два варианта действий. Первый – выход игрока не владеющего мячом в более острую позицию в тот момент, когда опекающий его защитник поверит в пассивность своего подопечного и начинёт следить только за перемещением мяча. Второй – выход игрока после сделанной им передачи партнеру. Этот способ освобождения не менее эффективен, т. к. защитник, опекающий игрока с мячом, держит его на сближенном расстоянии и, кроме того, располагается спиной по отношению к направлению своего последующего рывка к кольцу. Стартуя из этого положения, он неминуемо проигрывает доли секунды и этого бывает достаточно для освобождения нападающего и получения им мяча в опасной для завершения атаки зоне. Этот способ взаимодействия получил название обратный или двойной пас.

Базовые **взаимодействия двух игроков в нападении против двух защитников**:

Вариант 1 – выход на свободное место и получение мяча от игрока, находящегося в статическом положении (Рис. 35).

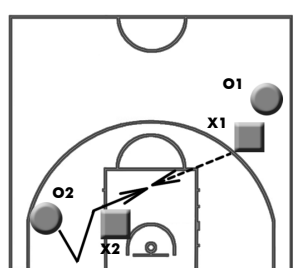


Рис. 35. Взаимодействия двух игроков в нападении против двух защитников. Вариант 1.

Мяч находится в руках нападающего О1, против которого действует защитник Х1. На противоположной стороне от него расположился нападающий О2, которого опекает защитник Х2. Выбрав момент, когда опекающий защитник перестанет следить за ним и повернется к нему спиной, нападающий сближается с ним и затем делает рывок к мячу. Игрок, владеющий мячом, внимательно следит за действиями своего партнера и делает передачу, если защитник не сможет восстановить свою позицию между игроком и мячом.

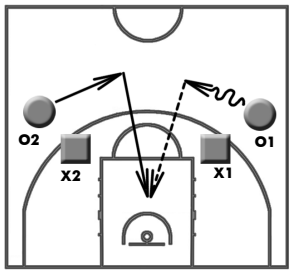


Рис. 36. Взаимодействия двух игроков в нападении против двух защитников. Вариант 2.

Вариант 2 – выход на свободное место и получение мяча от ведущего игрока (Рис. 36).

Нападающий О1 начинает ведение мяча к центру трехсекундной зоны. Его партнер О2 двигается ему навстречу и, заметив, что его защитник Х2 переключил свое внимание на ведущего, рывком к кольцу освобождается от его опеки. О1 внимательно следит за развитием событий и отскоком от пола передает ему мяч.

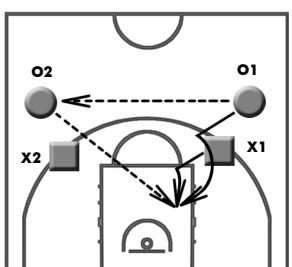


Рис. 37. Взаимодействия двух игроков в нападении против двух защитников. Вариант 3.

Вариант 3 – «обратный пас» с выходом вслед за передачей мяча (Рис. 37).

Нападающие О1 и О2 располагаются вблизи области штрафного броска. Их опекают два защитника Х1 и Х2. Владеющий мячом О1, пасует своему партнеру О2, делает финт на уход к кольцу, обходя защитника слева, но затем меняет направление и с другой стороны прорывается мимо него к щиту. Следящий за его действиями партнер, выполняет передачу ему мяча в тот момент, когда защитник Х2 повернется спиной к мячу или потеряет контроль над мячом.

В дальнейшем эти простейшие взаимодействия двух игроков изучаются и в других расстановках игроков и в том числе при продольном расположении. В частности, они составляют основу наиболее часто используемых взаимодействий между центром и полевыми игроками, к изучению которых приступают гораздо позже.

После овладения базовыми взаимодействиями двух игроков переходят к завершающему этапу изучения организованных действий игроков в нападении – изучению согласованных действий троих нападающих против равного числа игроков защиты. Поскольку на начальном этапе обучения игра в баскетбол проводится в уменьшенных составах игроков, изучение этих действий по сути дела означает освоение командной системы игры в нападении. Ее главной целью является обеспечение циркуляции мяча между игроками и создание условий для успешного завершения атаки одним из игроков команды, сумевшим самостоятельно или с помощью своих партнеров освободиться от опеки защитника. Осуществляется эта задача посредством так называемого «треугольного нападения», в этом случае нападающие располагаются на площадке в виде равнобедренного треугольника с вершиной, направленной в обратную сторону от щита (Рис. 38). Такая расстановка может использоваться командами, состоящими как из трех, так и пяти игроков. Она помогает избежать легко перехватываемых поперечных передач, создает благоприятные условия для перемещения мяча и представляет достаточное пространство для индивидуального обыгрывания защищающихся.

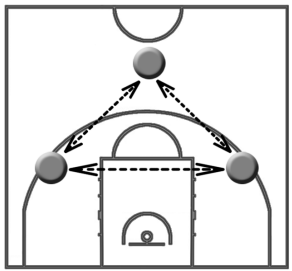


Рис. 38. «Треугольник нападения».

Задачи крайних игроков: самостоятельно или с помощью партнера открыться под щитом, чтобы с близкого расстояния атаковать кольцо соперника. Задача заднего игрока: быть связующим звеном между крайними игроками и с помощью своевременных передач использовать их выходы под щит для успешного завершения атаки. Основное оружие такого нападения – это передача мяча нападающему, выходящему под кольцо, игроком, располагающимся на противоположной стороне (Рис. 39), и проход к щиту

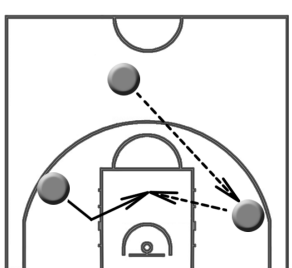


Рис. 39. Основное оружие «треугольника нападения» – это передача мяча нападающему, выходящему под кольцо, игроком, располагающимся на противоположной стороне.

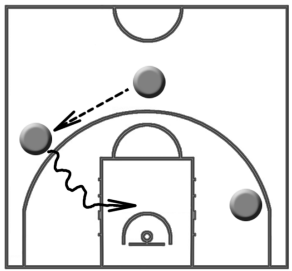


Рис. 40. «Треугольник нападения» позволяет осуществить проход к щиту с ведением по краю.

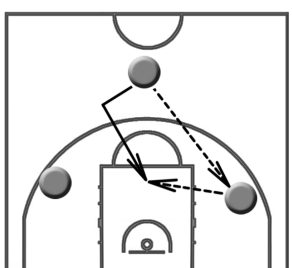


Рис. 41. «Треугольник нападения» позволяет выполнить освобождение с выходом после передачи мяча.

с ведением по краю (Рис. 40). Применяется так же и освобождение с выходом после передачи мяча (Рис. 41). Взаимодействие игроков не заканчивается передачей, вышедшему в бросковую позицию игроку. Передавший мяч всегда участвует в подборе мяча. Смена позиций по ходу атаки необходима, чтобы как можно дольше сохранять исходную расстановку и циркуляцию мяча между игроками. Расстановка игроков в атаке в виде треугольника сохраняется и при переходе к игре в полных составах команд. Но теперь она называется «открытый центр» и позволяет каждому участнику брать на себя инициативу, чтобы, войдя в трёхсекундную зону, самому атаковать кольцо с близкого расстояния.

Обучение командным действиям в нападении против успевшего вернуться и организовать оборону соперника начинается с разъяснения необходимости ведения атаки с определенных позиций, позволяющих облегчить взаимодействие всех игроков своей команды. Ученики должны получить представления об игровых функциях баскетболистов и значении активного участия каждого игрока в атаке путем безупречного выполнения своих функциональных обязанностей. В ходе начального этапа каждый из них должен ознакомиться с действиями игроков передней и задней линии.

Одновременно с этим осваиваются и самые необходимые способы индивидуального обыгрывания на каждой из этих позиций. Несколько позже изучаются наиболее часто используемые приемы парного взаимодействия, а в дальнейшем и согласованные действия трех игроков. В ходе освоения начинающие баскетболисты учатся действовать на каждой позиции группового взаимодействия. При этом внимание учеников акцентируется на самом важном в атаке – на необходимости постоянного освобождения от опеки защитника каждого игрока и выходе под щит для атаки из-под кольца. Результатом этого должно стать понимание важности постоянного движения в атаке или так называемой «беговой игры». Однако следует учитывать, что стремиться к усвоению такого характера командной игры с самого начала не удастся до тех пор, пока не будут сформированы навыки взаимодействий между игроками на разных позициях. Поэтому начинать следует с освоения циркуляции мяча между игроками, придерживающимися в игре своих позиций. И только потом переходить к смене мест между игроками внутри одной линии атаки.

Обучение командным действиям проходит главным образом с помощью учебной игры в баскетбол на одной половине или на всей игровой площадке в полных и неполных составах команд по схеме – 3х3, 4х4 или 5х5. В игре на первых порах особенно полезно участие тренера или других хорошо подготовленных баскетболистов, что даст возможность применить весьма успешный в работе с детьми метод «Делай как я!». Встречающиеся в игре новичков серьезные ошибки лучше исправлять сразу и привлекать к ним внимание всех учеников. Если они все же повторяются, то следует как можно быстрее закончить игру и вернуться к специальным упражнениям, в которых можно было бы устранить причины их возникновения.

Параллельно с освоением атакующих действий против команды соперника, вернувшейся под своё кольцо в полном составе, следует начать изучение основ нападения «быстрым прорывом», которое на начальном этапе знакомства с баскетболом будет выглядеть просто как переход в быструю контратаку. Она организуется всякий раз, когда удастся перехватить передачу соперника или быстро вбросить мяч из-за боковой линии. Перешедшая в атаку команда участвует в ней в полном составе (или в составе из трех – четырех человек), иначе говоря, распределяет и реализует между своими баскетболистами функции первого уходящего в прорыв, второго – получающего первую передачу и третьего – вбрасывающего или перехватившего мяч игрока. Атака проводится без ведения и все игроки атакующей команды в ходе ее развития должны оказаться на половине соперника. Их глав-

ная цель – создать численный перевес (по схеме 1х0, 2х1 или 3х2) под кольцом соперника. Этот перевес носит кратковременный характер и может быть реализован только с помощью быстрых и точных передач мяча.

В дальнейшем по мере роста технической оснащенности занимающихся приступают к освоению перехода в контратаку после подбора мяча под своим щитом и/или вбрасывания после забитого мяча. Так постепенно редкие контратаки перерастают в самую эффективную систему нападения «быстрый прорыв». Достижение такого уровня подготовленности – одна из основных целей тактической подготовки на всем протяжении спортивной карьеры баскетболистов.

Первые шаги на этом тернистом пути довольно просты: нужно научиться уверенно ловить и передавать в движении мяч бегущему на различном удалении партнеру. Для этого используются упражнения в передачах мяча в парах и тройках без смены и со сменой мест, без помех и с противодействием защитников. После того, как будет сформирован навык броска мяча в движении, появляется возможность перейти к изучению действий в завершающей фазе атаки в ситуации 1х0, 2х1, 3х2.

Следующий шаг – это изучение действий с участием всех игроков команды от начала и до конца атаки, завершившейся точным броском, участием в борьбе за овладение отскоком или потерей мяча при передаче или из-за нарушения правил передвижения с мячом. Действия в каждом таком случае различны. Они означают начало организованного перехода команды от нападения к защите и поэтому нуждаются в самостоятельном изучении.

Этот самый сложный этап освоения наиболее трудной из-за своей быстротечности системы нападения затягивается на довольно длинный период времени. В качестве важнейших средств обучения используются главным образом упражнения игрового характера, в которых участвуют и нападающие и защитники. Но первоначально число нападающих значительно превосходит число обороняющихся и к тому же их действия ограничиваются заранее указанной зоной.

Приведем наиболее характерные **упражнения, используемые при обучении контратаке**:

1. Передачи в движении в парах, тройках с завершением атаки броском мяча в кольцо.

2. Передачи в парах и тройках с завершением атаки против одного защитника.

3. То же, но с завершением атаки против двух защитников.

4. Передачи мяча в движении в парах и с обыгрыванием трех защитников, располагающихся в двух кругах в зоне штрафных бросков, и в центральном круге.

5. Тройки игроков располагаются на лицевых линиях. Первая тройка начинает атаку на противоположное кольцо, которое защищают два игрока из тройки, стоящей на другой стороне площадки. После броска или перехвата мяча в атаку переходит защищавшаяся до этого тройка. На другой половине ее встречают два защитника из очередной тройки и т. д.

6. В игре участвуют две тройки. Два игрока из тройки, владеющей мячом, ведут атаку противоположной команды, а третий игрок занимает место в трехсекундной зоне у своего щита. Против нападающих защищаются все игроки обороняющейся команды. На атаку отводятся не более 10 секунд. После чего мяч переходит к другой команде для вбрасывания из-за боковой линии. Потерявший мяч игрок остается в передовой зоне, а его партнер возвращается назад к своему щиту. Если атакующей команде удастся забросить мяч, то она уступает свое место другой тройке и возвращается на противоположную сторону, где ожидает своей очереди. Если же атака окажется неудачной, то эта тройка занимает место в защите.

7. Игра в баскетбол трое против троих. Группа делится на несколько троек, которые занимают места на противоположных лицевых линиях площадки. Две первые тройки начинают игру розыгрышем начального броска. Овладевшие мячом атакуют кольцо противоположной команды и имеют право только на три передачи перед броском мяча. Если это им удается, то они остаются в игре, но теперь уже в роли защищающихся игроков. В противном случае после потери мяча они переходят в защиту сразу же. Пропустившая мяч в свое кольцо команда, выбывает, а очередная тройка вбрасывает его из-за лицевой линии. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

8. Игра в баскетбол. Начинается на одной половине площадки, где владеющая мячом команда за отведенное ей время для атаки пытается сделать удачный бросок в чужое кольцо. Другая команда защищается и, овладев мячом, проводит атаку на противоположное кольцо

соперника. Ей разрешено использовать не более трех передач и одного ведения на другой половине площадки. Результативная контратака приносит команде три очка, а атака позиционная – одно очко. Успешно выполнившая контратаку команда получает бонус в виде возможности провести еще одну позиционную атаку на кольцо соперника. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за отведенное время.

Параллельно с овладением командными действиями в нападении проводится и изучение действий в защите. В качестве основной, базовой системы здесь используется личная защита. Ее освоение начинается с освоения самого естественного и простого ее варианта – защиты держанием игрока, который сам опекает тебя в нападении. Причем в начале занимающиеся учатся максимально быстро находить своего подопечного игрока сразу же после потери мяча в нападении и, «прилипнув» к нему, не отходить ни на шаг во всё время атаки. По этому признаку такой вариант защиты можно было бы назвать личной защитой по всей площадке. Но это было бы не вполне правильно, поскольку здесь отсутствуют характерные для названной системы ассоциации с личным прессингом, а реализуется всего лишь основная идея – переход к организованной защите сразу после потери мяча. Использование предлагаемой схемы на начальном этапе оправдано, прежде всего, с психологической точки зрения. Во-первых, усваивается стержневая идея баскетбола, подчеркивающая органическое единство нападения и защиты. Во-вторых, устраняется причина для формирования вредного для последующего изучения прессинга навыка пассивного возвращения на свою половину поля игроков утратившей мяч команды. Наконец, в-третьих, облегчается переключение и ориентировка юных баскетболистов, у которых в этом отношении имеются определенные трудности.

Из коллективных действий, типичных для этой системы, в первую очередь изучается переключение. Это обусловлено необходимостью воспитания принципа коллективизма при освоении защитных действий. Держание своего игрока не может и не должно ассоциироваться в сознании баскетболиста с ответственностью только за своего игрока и игнорированием всех остальных событий на площадке. От него требуется постоянное видение поля и готовность помочь каждому и особенно тому, кто даст возможность сопернику выйти с мячом к кольцу. Правда, переключения в полном смысле слова здесь и не будет, поскольку другой защитник не переходит на чужого нападающего.

Другим элементом коллективных действий, который подлежит первоочередному изучению на этом этапе, будет коллективный подбор мяча в защите. Значение успешного подбора и его техника подробно рассматривались ранее. Здесь же следует напомнить, что при неполных состава команд (в 3 – 4 человека) в борьбе за мяч под своим щитом должны участвовать все игроки команды. Трое организуют треугольник отскока и борются за ближний отскок, а четвертый выходит в позицию наиболее вероятного дальнего отскока в районе линии штрафного броска.

В дальнейшем к этим взаимодействиям добавляются и все остальные – подстраховка, проскальзывание, групповой отбор мяча, что позволяет перейти к изучению и других систем организации командных действий в защите. На этом же этапе все внимание сосредотачивается на упрощенном варианте, в котором главной задачей будет обучение противодействию нападающему в получении им мяча и проходу под щит с ведением. Чтобы решить эту задачу, защитнику нужно играть в низкой стойке с постоянно выпрямленными руками и не на секунду не терять из-под контроля мяч и своего подопечного игрока.

Правильный выбор позиции – **основа успешной игры в защите**. Игроки должны усвоить действия в трех основных позициях.

Ситуация № 1 – держание игрока в двух передачах от мяча. В этом случае защитник может сместиться в сторону мяча, чтобы вовремя переключиться на проходящего к кольцу игрока.

Ситуация № 2 – держание игрока, находящегося в одной передаче от мяча. Защитник сближается со своим подопечным, поворачивается к нему лицом и выставляет вперед ближнюю к мячу руку, преграждая путь передаче мяча.

Ситуация № 3 – держание игрока с мячом, находящегося в зоне наиболее точных бросков. В этом случае защитник принимает стойку с выставленной вперед ногой, вытягивает вперед одноименную руку и пытается наложить руку на мяч, чтобы затруднить выполнение броска или ведения. При этом свой взгляд он фиксирует на точке примерного расположения центра тяжести нападающего. Дальнейшие его действия будут зависеть от действий игрока, владеющего мячом. Если тот выберет бросок, то защитник делает быстрый шаг-прыжок вперед

и в момент выпуска мяча пытается его коснуться. Если же он начнет ведение, то защитник прыжком с двух ног отступает назад и перекрывает направление прохода к кольцу.

И еще одно замечание. Изучению техники и тактики игры в защите с первых шагов обучения необходимо уделять ни чуть не меньшее внимание, чем изучению атакующих действий баскетболистов. Сами собой эти умения не появятся. За каждым из них стоит большой труд. Величайший защитник всех времен Билл Рассел как-то признался, что своего мастерства он добился долгим трудом, затрачивая на овладение каждым отдельным приемом не менее шести лет (Рис. 42).

Овладение основами успешной индивидуальной и командной игры в защите возможно только в том случае, когда ученики полностью осознают ее значение для окончательного итога любого соревнования, и будут всегда проявлять максимальное усилие, чтобы не дать сопернику забросить легкий мяч. Такое усилие должно стать «золотым правилом» каждой тренировки. Только тогда придет успех. Достижению такого настроя поможет знание старого баскетбольного правила: «Нападение дает победу в одной игре, а защита – в чемпионатах!».

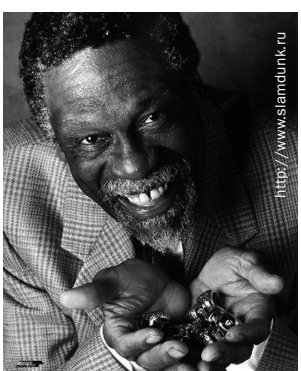


Рис. 42. Билл Рассел – рекордсмен по количеству выигранных чемпионских перстней НБА, у этого великолепного в прошлом центрового «Бостон Селтикс» целых 11 гаек.

Знакомство и первичное обучение организованным командным действиям в нападении и защите не могут быть отнесены на более поздний период, ибо у новичков с самого начала вхождения в мир баскетбола должно сложиться правильное представление о главном и второстепенном в этой спортивной игре. Здесь выигрывает команда, и она же проигрывает свою игру. Поэтому служение интересам команды есть первая и самая главная задача для каждого игрока. Только после того как цель будет поставлена и объяснено какими средствами она достигается, можно рассчитывать на осознанное стремление учеников к овладению тактико-техническим содержанием игровой деятельности баскетболистов. Педагогика давно определила, что успех в обучении гарантирован только в том случае, когда оно движется от знания к действию, а не наоборот.

Первичная роль знаний предопределяет приоритетную роль тактики в процессе обучения баскетболистов. Когда игрок правильно определяет свою цель и знает, как ее можно добиться, он действует более эффективно и тратит на это меньше усилий по сравнению с тем, кто действует только исходя из собственного разумения.

В этой же связи нужно заметить, что не следует опасаться принуждения новичков к ведению организованной игры. Термин «организованной» не означает противопоставления естественной для детей игровой свободе или игровой импровизации. Нет, конечно, они никуда не исчезают. Речь идет об управлении игрой и внесении в нее элементов упорядоченности, которые побуждают участников к анализу своего поведения и его коррекции в соответствии с состязательным характером игровой деятельности баскетболистов. Это является непременным условием целенаправленного формирования механизмов оперативного мышления и овладения тактикой игровых действий. Отдающие предпочтение импровизации в игре обычно ссылаются на примеры игры мастеров баскетбола и при этом упускают из вида, что их творчество строится не на голом месте, а на умении создавать новые узоры из твердо усвоенных ими элементов игры. Установка же на импровизацию без глубокого изучения содержания игры ведет к формированию стиля, который правильно назвать «кто в лес, кто по дрова». Выбор такого пути для новичков абсолютно противопоказан, так как он формирует приоритет индивидуальных действий в игре. Кроме того, следует помнить, что в командных видах спортивных игр существует понятие «игровой дисциплины». Оно предполагает ведение игры по заранее составленному плану, в реализации которого обязаны участвовать все игроки команды. Обучение основам командной игры способствует воспитанию игровой дисциплины и, в конечном счете, коллективизма, что является приоритетной задачей в формировании характера юных баскетболистов. Известно, что характер плюс мотивация рождают победу. И чем раньше будет начато формирование спортивных черт в характере юных баскетболистов, тем быстрее придут успехи в тренировке и тем больше шансов воспитать будущих чемпионов из числа сегодняшних новичков.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Достижение успехов в спорте зиждется на целеустремленности и трудолюбии спортсменов. Это в полной мере относится и к баскетболу, где эту истину многократно подтвердили сильнейшие баскетболисты мира. У каждого из них любовь к баскетболу переросла в страстное стремление - во что бы то ни стало добиться успеха в этой игре. Свой талант каждый из них сумел проявить только благодаря многолетнему и повседневному труду. И тем самым они еще раз подтвердили хорошо известную истину, что талант – это, прежде всего, труд. Недаром же существует знакомая каждому с детства пословица: «Без труда не вытащить и рыбку из пруда» и, тем более, золотую.

И хотя баскетбол игра командная и соответственно командная тренировка выполняет главную роль в процессе подготовки баскетболистов, самостоятельная или индивидуальная тренировка абсолютно необходима для всех без исключения игроков и на всем протяжении их баскетбольной карьеры. Только так можно исправить отдельные недостатки и повысить качество владения важнейшими игровыми навыками, работе над которыми в ходе общекомандной тренировки не удается выделить достаточное время.

Особое значение самостоятельная тренировка имеет в практике работы профессиональных спортсменов. Стремясь к постоянному росту своего спортивного мастерства, они в межсезонье, длящееся у многих из них по 3 – 4 месяца, тренируются самостоятельно, а в период регулярного сезона этим же способом увеличивают свою общекомандную тренировку еще как минимум на 1 – 2 часа, приходя на нее раньше и заканчивая позже положенного времени.

Самостоятельная тренировка приобретает исключительное значение для молодого человека, мечтающего стать баскетболистом, но

не имеющего возможности попасть на баскетбольную площадку или в спортзал, где каждый может учиться играть в баскетбол. К большому сожалению, в нашей стране, обладающей сверхмалой плотностью населения, для тех, кто живет вдали от городов такая ситуация типична. Единственный способ осуществить свою мечту – ежедневные свидания один на один с баскетбольным кольцом. Для этого надо взять достаточно жесткую проволоку, самому сделать из нее кольцо, закрепить его на дереве, столбе или стене и, смастерив из подручного материала нечто, напоминающее круглый мяч, приступить к регулярной тренировке.

Первый шаг самый важный. И главное в нём – решимость идти до конца, чего бы это не стоило. В неукротимом стремлении кроется зародыш таланта, который нельзя не заметить или того хуже – не придать ему никакого значения. И в этом состоит родительский долг. Нужно только увидеть огонь в глазах юного спортсмена и помочь сохранить его как можно дольше. Для чего неплохо было бы сделать сыну или дочке долгожданный подарок – приобрести мяч и кольцо и правильно установить его во дворе своего дома. Еще лучше раздобыть видео и хоть какую-то подходящую литературу, которая помогла бы сделать правильными первые шаги. Если в вашем распоряжении есть компьютер и интернет, то всю необходимую на первых порах информацию о технике и тактике баскетбола можно получить на сайте www.activology.com.

Вообще надо признать, что роль родителей в привлечении детей к баскетболу исключительно велика, если не сказать решающая. Правильно оценив увлечение своего ребенка, они не должны и не могут оставить его один на один со своей мечтой. Всегда нужно помнить, что фундаментальное значение в жизни каждого отдельного человека имеет хорошо известная всем триада «мечта – игра – жизнь». Уйти от неё или опровергнуть её еще никому не удалось и вряд ли когда-либо удастся.

Сама по себе индивидуальная тренировка ограничена в своих возможностях. С её помощью могут решаться задачи овладения только некоторыми важнейшими игровыми приемами, использующимися, главным образом, в индивидуальных действиях баскетболистов в нападении (броски, передачи и ведение мяча). Она поможет обрести «чувство мяча», способствовать развитию таких важных для бас-

кетбола физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, гибкость, а в дальнейшем и выносливость. Но рассчитывать на целостное овладение технико-тактическим содержанием баскетбола только в процессе индивидуальной тренировки не приходится. И все-таки, на первом этапе знакомства с игрой самостоятельная индивидуальная тренировка может стать первой и самой главной ступенькой в той длинной лестнице, которая, в конце концов, приведет новичка к сверкающим вершинам баскетбольной славы.

В число самых важных ежедневных упражнений юного баскетболиста входят **упражнения в жонглировании баскетбольным мячом**, которые совершенствуют ловкость и способствуют развитию «чувства мяча». Комплекс таких упражнений разработал знаменитый баскетболист Пит Маравич, который за свою феноменальную точность получил прозвище «Пистолет Пит». Приведем некоторые из них:

1. Поднимание мяча с пола широко расставленными пальцами руки и удерживание мяча как можно дольше в сочетании с вращением и неоднократным подъемом и опусканием мяча (начиная со слабейшей руки).

2. Удерживание мяча перед собой широко расставленными пальцами обеих рук и выжимание его пальцами с одной руки в другую.

3. Удерживание мяча на широко расставленных пальцах одной руки и после полного разгибания руки легкое выжимание и подбрасывание над собой кончиками пальцев (начиная со слабейшей руки).

4. То же, что в п.3, но с перебрасыванием мяча с одной руки на другую.

5. Вращение мяча вокруг туловища поочередно в одну и в другую сторону.

6. Вращение мяча вокруг головы.

7. Вращение мяча вокруг ног по восьмерке.

8. Перекатывание мяча с одной руки на другую по передней поверхности груди.

9. Перекатывание мяча с одной руки на другую сзади по плечам.

10. Подбрасывание мяча из-за спины вверх правой рукой над левым плечом, ловля мяча одной рукой (левой) и подбрасывание его над правым плечом и т. д.

11. Подбрасывание мяча двумя руками над головой и ловля его за спиной двумя руками.

12. Из положения стойки с расставленными ногами удар мячом в пол между ногами и ловля мяча за спиной двумя руками.

13. То же, что в п.2, но удар выполняется сзади, а ловится перед собой.

14. Ведение одной рукой с постепенным переходом в положение сидя на полу и лежа на спине с возвратом в исходное положение.

15. В стойке с широко расставленными ногами ведение мяча вокруг ног восьмеркой.

16. Ведение вокруг ног в положении лежа на спине в одну и другую сторону с использованием обеих рук.

17. То же, что п.16, но сидя и вокруг себя.

18. То же, что п.16, но лежа на полу.

19. Ведение перед собой с переводом мяча с одной руки на другую.

20. Ведение с переводом мяча назад между ног с одной руки на другую.

21. Ведение двух мячей одновременно.

22. Ведение слабейшей рукой с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча другой рукой.

23. Ведение двух мячей руками и третьего мяча ногами.

24. Упражнение с двумя мячами. Один мяч выбрасывается перед собой и ловится двумя руками после подбрасывания второго мяча.

25. Жонглирование двумя, тремя мячами в движении.

26. Ведение одного мяча правой рукой и одновременное подбрасывание второго мяча левой рукой с последующим переводом мяча под левую ногу и перебрасыванием другого мяча с левой на правую руку.

Кроме вышеперечисленных существует и еще множество других упражнений с мячом, которые могут быть использованы в процессе тренировки. Но в любом случае к ним следует добавлять упражнения с закрытыми глазами и с затемненными очками.

Помимо упражнений с баскетбольным мячом в тренировку нужно постоянно включать и работу с маленьким, теннисным мячом. Это помогает совершенствовать координацию, глазомер, обостряет мышечное ощущение, сокращает время зрительно-двигательной реакции и облегчает освоение тех приемов, для правильного выполнения которых пока что не хватает силенок. Кстати говоря, упражнения в постоянном сжимании маленького мяча помогает укрепить мышцы пальцев, кисть и предплечье, что играет немаловажную роль в борьбе за мяч, передачах, бросках и ведении.

Второе место по объему и значимости в индивидуальной тренировке занимает **работа над техникой и точностью бросков мяча в кольцо**. Ее следует проводить ежедневно и при этом ставить перед собой конкретные цели, достижение которых считать совершенно обязательным. Например, выполнить 50 штрафных бросков и попасть не менее 50%. Полезно также использовать устройства, помогающие быстрее вернуть мяч обратно после выполнения броска, или проводить тренировку вдвоем с партнером и при этом использовать два мяча.

В совершенствовании бросков важно правильно расставить акценты и не надеяться, что всё будет зависеть от их количества. Нужно помнить, что точность и стабильность бросков во многом определяются качеством самого броска (его техническим совершенством). Поэтому перед началом тренировки полезно выполнять имитационные упражнения без мяча и контролировать себя, располагаясь у зеркала. Особенно важен контроль правильного расположения рук, кисти и пальцев на мяче, а также финального завершающего положения пальцев, кисти и руки. Чтобы ускорить формирование правильного навыка держания мяча, можно изготовить из старой велосипедной перчатки, расположив посередине её небольшой валик, специальный микро-тренажер, и использовать его при каждой тренировке. Однако следует помнить, что своего настоящего совершенства в бросках по кольцу баскетболист достигает только в условиях напряженных соревнований. Поэтому индивидуальную тренировку необходимо дополнять участием в соревнованиях.

Но и при самостоятельной тренировке многого можно добиться, если эпизодически использовать различные методы усложнения условий выполнения бросков. В основном этого достигают путем затруднения функций анализаторов и деятельности высших отделов центральной нервной системы, ответственных за координацию движений. Если избирается первый метод, то тогда используется тренировка при недостаточном (например, сумеречном) освещении. Или применяется отключение чувствительности кончиков пальцев наложением на них лейкопластыря. При втором методе используются так называемые броски под нагрузкой, когда пульс достигает 150–160 ударов в минуту. Другим аналогичным методом будет выполнение бросков в состоянии утомления после выполнения других нагрузочных упражнений. Например, в заключительной части 60–75-минутной тренировки ставится задача – добиться пяти попаданий при выполнении десяти бросков. Серии бросков продолжаются до тех пор, пока не удастся выполнить поставленную задачу. Повышению точности способствует и чередование бросков с близкого и дальнего расстояния, с активным противодействием партнера, старающегося помешать увидеть кольцо бросающему. Короче говоря, не следует рассчитывать на многое, если выполнять броски в прогулочном темпе, не спеша и при полном отсутствии каких бы то ни было затруднений. Следует руководствоваться правилом: «лучше меньше, но труднее», чем «лучше попроще, но больше».

Наконец, третьим обязательным компонентом самостоятельной тренировки должно стать ярко выраженное **стремление юного баскетболиста к своему физическому совершенствованию и развитию**, без чего нет никаких шансов, чтобы его мечта когда-либо сбылась. Достойно проявить себя в этом виде спорта могут только настоящие атлеты, обладающие не только разносторонней общей, но и специальной физической подготовленностью. И поэтому, наравне с техникой баскетбола новичку нужно уделять не меньше внимания работе по развитию физических качеств и овладению разнообразными двигательными навыками (в беге, прыжках, метаниях, плавании, лыжах и др.). Юным баскетболистам особенно рекомендуются плавание и велосипед, помогающие развитию не только мускулатуры всего тела, но и способствующие совершенствованию функций дыхания и кровообращения.

По своей сложности решение этой задачи ни в чем не уступает задаче овладения содержанием игры в баскетбол. И откладывать её на потом просто нельзя, поскольку в развитии молодого организма существуют возрастные, ограниченные во времени наиболее благоприятные периоды для развития тех или иных двигательных способностей. Упустить эту возможность - значит потерять все шансы на какой-либо успех на пути достижения высот мастерства. Следовательно, тренировка только в одних навыках игры в баскетбол не даст желаемых результатов.

Индивидуальная тренировка должна носить комплексный характер. Это значит, что, взяв в руки мяч, нельзя терять голову и забывать о том, что мяч летит хорошо только у того, кто имеет сильные ноги и руки и может, изловчившись, выполнить бросок из такого положения,

где ему не в силах помешать никакой защитник. Не обладающий быстрым бегом игрок не сможет оторваться от своего опекуна и точно так же догнать и отобрать мяч у нападающего. А если ты собираешься участвовать в официальных соревнованиях, то все эти качества должен будешь проявить не единожды, а на протяжении 30–40 минут. Это означает, что без выносливости ты не сможешь оставаться на площадке, и тебе уготована роль «согревателя скамейки». Вывод отсюда напрашивается сам собой: своей физической подготовкой нужно заниматься так же упорно, как и приобретением умения владеть мячом. И каждая тренировка должна решать обе эти задачи. Для чего её лучше разбить на две части. В первой подготовить организм к предстоящей работе, т. е. провести разминку и выполнить несколько упражнений на развитие быстроты, а затем перейти к работе с мячом. А во второй части перейти к углубленному развитию физических качеств таких, как выносливость, и использовать длительный бег в невысоком темпе или в конце тренировки выполнить несколько ускорений без длительных пауз между сериями. Можно так же перейти к выполнению силовых упражнений или к упражнениям на растяжение, которые особенно полезны при силовых нагрузках и как средство расслабления и ускоренного восстановления.

Если ставится задача развития выносливости и, прежде всего, силовой, то в качестве наиболее знакомого и доступного детям средства могут быть использованы упражнения со скакалкой. Эти упражнения влияют одновременно как на развитие силы ног и рук, так и на совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Поскольку детям младшего возраста противопоказаны методы развития силы с помощью отягощений, решение этой задачи может быть осуществлено с помощью изометрического (статического) напряжения. После ознакомления под руководством тренера с некоторыми из наиболее употребительных упражнений и правилами их применения ученики могут приступить к их выполнению самостоятельно или с помощью партнера. При этом соблюдаются определенные правила:

1. Изометрическое напряжение должно достигать максимума и длиться не более 3–4 сек.
2. Количество упражнений 8–10.
3. Каждое упражнение выполняется дважды.

4. Следующее повторение выполняется после восстановления дыхания.
5. Упражнение делаются по 5 раз на левую и правую конечность и поочередно на верхнюю и нижнюю.
6. После изометрических упражнений выполняются упражнения на расслабление и растяжение.

Баскетболистам полезно использовать изометрические упражнения для развития силы мышц нижних конечностей, участвующих в отталкивании в момент прыжка, и мышц верхнего плечевого пояса, способствующих броску и передаче мяча. С этой целью используются упражнения:

1. Вис на согнутых под прямым углом руках.
2. Вис на пальцах, в положении лежа на спине и держась за доску над собой – земли касаются только пятки ног.
3. Из полуприседа, под перекладиной, ноги согнуты под углом 120–30 градусов, упор плечами в перекладину.
4. Из положения, стоя на одной ноге с упором коленом другой ноги в перекладину, надавливание на нее снизу вверх.
5. Стоя в шаге от перекладины, установленной на уровне пояса, согнуть руки и хватом снизу взяться руками за нее. Из этого положения давление на перекладину;
6. Стоя под перекладиной, согнуть руку под прямым углом, кисть согнуть на себя и упершись в перекладину первыми фалангами пальцев давить на нее.
7. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях и голеностопными суставами упираются в перекладину. Из этого положения разгибание ног вверх.
8. Лежа на спине. Обе ноги положены сверху под углом 45 градусов на перекладину. Надавливание на перекладину двумя ногами.
9. Стоя перед перекладиной и упираясь в нее снизу прямой ногой, давление на нее снизу вверх.
10. Из исходного положения, упор лежа на полусогнутых руках с опорой плечами в перекладину, разгибание рук.
11. Из упора лежа отжимание на расставленных пальцах обеих рук.
12. Стоя в проеме двери, надавливание на боковые ее поверхности.
13. Стоя перед перекладиной, взяться за нее на высоте пояса хватом снизу и стараться за счет сгибания рук в локтях поднять ее вверх.

14. Сидя за столом, положить руки на его край и давить сверху - вниз.

15. Сидя на стуле, упереться наружными поверхностями голеней на передние ножки стула и пытаться раздвинуть их в стороны.

16. Сидя на стуле, упереться нижней третью обеих ног о ножки стул и оказывать давление на них.

17. Сидя на стуле, выпрямить одну ногу и положить ее на другой стул. Из этого положения давить пяткой выпрямленной ноги на стул сверху – вниз.

Если имеется возможность выполнять эти упражнения вместе с партнером или родителями, то их варианты могут быть значительно расширены и, кроме того, могут быть включены полезные упражнения с отягощением, оказываемым его посильным противодействием.

Завершать тренировку нужно использованием упражнений на расслабление и восстановление. Попутно с этим можно решать задачу и развития гибкости. С этой целью полезно воспользоваться упражнениями статического растяжения, получивших название «стречинг» (на этом основана индийская йога). Эффект таких упражнений связан с влиянием рефлекторного изменения мышечного тонуса, возникающего вследствие длительного предельного растяжения избранных мышечных групп. Он возникает, если принудительное растяжение длится не менее 10–30 секунд. Приняв рабочую позу, ученики, не прерывая дыхания, стараются сохранять ощущение предельной растянутости, увеличивая давление на сустав или конечность. Рекомендуемые упражнения для баскетболистов представлены ниже (Рис. 43, 44). Эти упражнения нужно применять постоянно, так как они способствуют достижению гибкости, расслабления и заменить их ничем другим нельзя.

Для того чтобы приобрести необходимую каждому баскетболисту разностороннюю физическую подготовленность, полезно, по мере сил и возможностей, сочетать баскетбольную тренировку с другими физическими упражнениями и, в первую очередь, с такими, как плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, участие в кроссах, в соревнованиях в беге на короткие и средние дистанции, в прыжках в высоту и в длину. Особую роль могут сыграть здесь и спортивные игры и в особенности самые простые и популярные на вашей улице или в вашем дворе. Помимо футбола летом и хоккея зимой большую пользу принесут круглогодичный волейбол, настольный теннис, бадминтон.

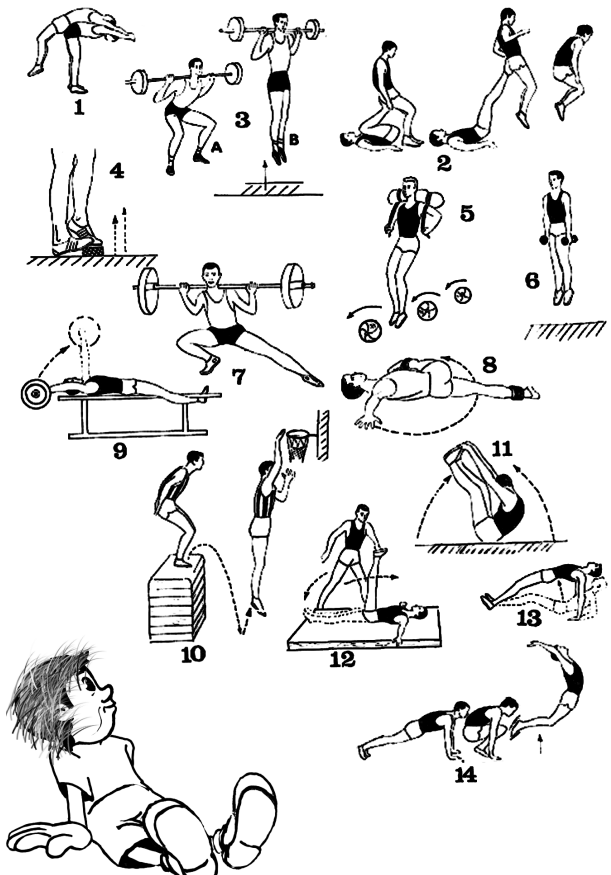


Рис. 43. Упражнения для баскетболистов.

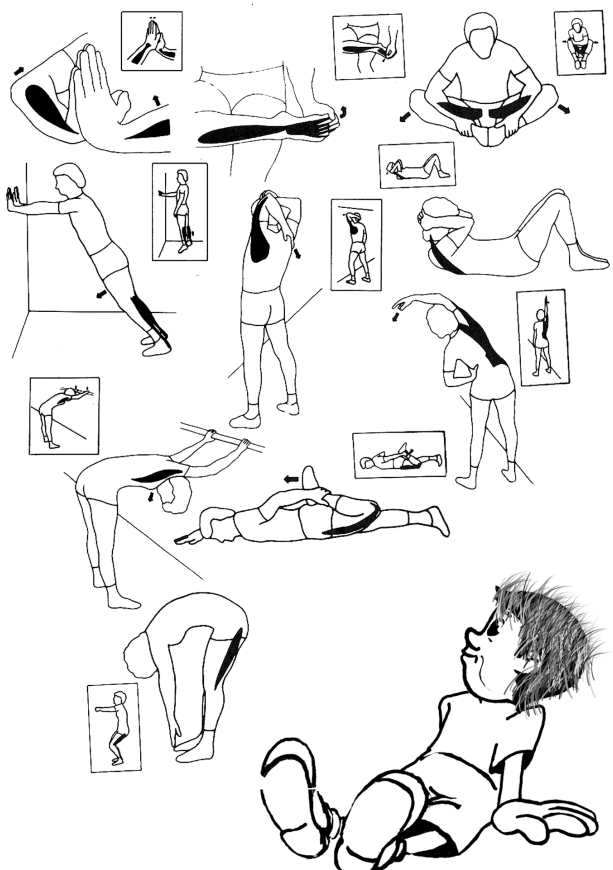


Рис. 44. Упражнения в статическом растяжении для баскетболистов.

Баскетболисту не следует забывать и другие игры и в том числе и в первую очередь шашки и шахматы. Без такой интенсивной гимнастики ума трудно стать хорошим тактиком в баскетболе.

Вот такова совокупность условий и требований, которым должна соответствовать самостоятельная тренировка баскетболиста, поставившего перед собой целью вхождение в мир баскетбола и достижение в нем высокого уровня спортивного мастерства и всеобщего признания. Но если такой цели нет, то и необходимость в дополнительной тренировке отпадает. Достаточно лишь регулярного участия в командных тренировках. И, наконец, для тех, кто рассматривает баскетбол только как спортивное развлечение, довольно часто представляется, что можно было бы ограничиться только одним участием в соревнованиях. Такой путь кажется самым заманчивым чаще всего для людей старших возрастных категорий или более молодых, но сильно занятых на своей работе. Однако признать его хоть сколько-нибудь разумным, допустимым и тем более способствующим поддержанию своего здоровья совершенно не представляется возможным. Пиковые и экстремальные по своему характеру соревновательные нагрузки чреваты не только серьезным травматизмом, но и множеством других еще более сложных и опасных нарушений в деятельности важнейших функциональных систем организма. Это особенно опасно для тех, кто берет на себя смелость, не побывав у врача, считать себя абсолютно здоровым и на этом основании принимать решение о своем участии в тренировках и того хуже – в соревнованиях. Любовь к баскетболу не должна превращаться в безрассудную страсть. Нужно всегда знать свои реальные возможности и соразмерять свою активность с состоянием своего здоровья. Нанести себе вред очень просто. Но избавится от него гораздо труднее, а подчас и просто невозможно. Недаром же великий российский хирург Пирогов учил: «Фунт предупреждения стоит пуда лечения». Об этом никогда и не кому не стоит забывать.

РАЗНОВИДНОСТИ БАСКЕТБОЛА

Рассмотрим игры, с помощью которых все ранее изученные приемы и действия синтезируются в целостную соревновательную игровую деятельность, приобретается опыт соревновательной борьбы и участия в официальных соревнованиях. Этот опыт необходим, как с образовательной, так и с воспитательной точки зрения. Его накопление точно так же, как и все остальные составные части процесса обучения, проходит не сразу и не вдруг, а постепенно и без излишней поспешности. Торопливость с выходом детей на официальные соревнования по правилам для взрослых спортсменов особенно опасна. Она наносит непоправимый вред тактическому взреванию юных баскетболистов. Их зрительно-аналитические возможности еще не столь велики, чтобы быть в состоянии одновременно воспринимать и анализировать перемещение сразу десяти объектов – девяти игроков и мяча. Отсюда неминуемая спешка, запоздалый анализ последствий и непродуманность принимаемых решений. В итоге обучение идет методом проб и ошибок, ущербность которого, в том числе в спорте, многократно доказана.

Только с помощью соревновательно-игрового метода удается сохранять баланс между реальными возможностями и условиями, в которых изучаемые игровые действия осуществляются. Упрощение ситуации дает время всё увидеть, подумать и действовать. Причем, как нужно действовать юные баскетболисты учатся не сами, извлекая уроки из своих ошибок, а еще до начала игры, когда им рассказывают и показывают наиболее правильные и доступные способы игрового поведения.

Итак, после овладения комплексом подводящих к баскетболу подвижных игр, в которых действия играющих постепенно расширяются и переходят от простых единоборств к действиям в парах и тройках на ограниченном пространстве, наступает необходимость в увеличении игрового пространства и интенсивности в изменениях игровых ситуаций.

Баскетбол с одним кольцом

В центре площадки чертится круг диаметром 20 метров. Внутри него устанавливается стойка с кольцом. В игре участвуют две команды из трех человек. Соблюдаются баскетбольные правила ходьбы и бега с мячом. Штрафные не пробиваются, но, игрок, нарушивший правила, выбывает до следующего броска из игры. Мяч, покинувший пределы круга, вбрасывается в игру другой командой.

Питербаскет

Питербаскет или радиальный баскетбол – так называется игра в баскетбол с использованием трехстороннего щита и трех колец на одной стойке (Рис. 45).

В игре могут соревноваться буквально все, кто любит и хочет играть в баскетбол. Она проста и доступна. Нагрузка на играющих здесь гораздо меньше, чем в баскетболе, так как все действия развиваются на небольшом пространстве, ограниченном кругом, диаметром 18 метров (Рис. 46). Его площадь равна 254 м^2, в то время как площадь обычной баскетбольной площадки составляет 364 м^2. Это значит, что в питербаскете она примерно на треть меньше. Но поскольку в игре участвуют только 6 игроков (здесь играют 3 на 3), то на каждого из них приходится сравнительно большее игровое пространство, чем в обычном баскетболе. Однако это не ведет к увеличению двигательной нагрузки на игроков. И причина в том, что на каждого из них приходится по одному кольцу, а сама игра фактически превращается в постоянное

Рис. 45. Соревнования по питербаскету в Йошкар-Оле на фестивале Школьной лиги баскетбола.

единоборство двух соперников у «своего» щита. Важно также и то, что использование телескопической стойки позволяет с учетом особенностей возрастного развития варьировать высоту колец в пределах от 170 до 305 см.

В чем же преимущества радиального баскетбола по сравнению с другими упрощенными вариантами его старшего брата? Достоинства питербаскета многочисленны и разнообразны:

1. Большая величина игрового пространства, которое приходится на долю каждого из играющих, упрощает применение игровых приемов владения мячом, поскольку защитникам сложнее использовать плотное держание игроков атакующей команды.

2. Всего лишь 6 участников и замедленный темп игры облегчают зрительную ориентировку и выбор правильного решения.

3. Расположенная в центре площадки стойка, на которой установлены не одно, а три кольца, дает возможность для широкого выбора способов достижения поставленной цели.

4. Использование трех колец со щитами при большом количестве неточных бросков интенсифицирует борьбу за мяч под щитом, что исключительно важно для современного баскетбола.

5. Круговая форма игровой площадки с расположенной в центре стойкой исключает необходимость быстрого перехода овладевшей мячом команды на противоположную сторону площадки, что снижает интенсивность физической нагрузки и позволяет действовать без спешки и излишней торопливости.

6. Трехсторонняя цель определяет необходимость рациональной расстановки играющих на площадке, где напротив каждого щита занимают место два баскетболиста – один нападающий и один защитник. Такое расположение обеспечивает возможность облегченного усвоения индивидуальных технико-тактических приемов в условиях единоборства только между двумя игроками.

7. Треугольная расстановка игроков нападения помогает детям понять и быстро усвоить правила группового тактического взаимодействия – «золотой треугольник» – и научит их правильно выбирать место во время атаки кольца противника.

8. Непрерывный контакт с мячом и возможность многократно поразить цель каждым играющим вызывают особое удовольствие и желание вновь и вновь принять участие в игре.

Все это делает питербаскет (или иначе – радиальный баскетбол) общедоступной игрой с мячом и одним из наиболее ценных видов игрового спорта.

Его применение полезно не только в физическом воспитании детей, но и в целях рекреации и реабилитации самых разнообразных категорий взрослого населения и в том числе людей с ограниченными двигательными возможностями или иными отклонениями в состоянии здоровья (Рис. 46).

Рис. 46. Соревнования по питербаскету среди людей с ограниченными двигательными возможностями.

Основные правила игры питербаскет

Площадка для игры представляет собой окружность радиусом 9 м, внутри которой обозначаются еще два круга радиусом 6 и 3 м соответственно (Рис. 47). Если первый круг ограничивает игровую площадку, то второй отделяет зону 3-очковых бросков от 2-очковых, а третий обозначает зону трех секунд. Напротив каждого щита на расстоянии 6 метров от него чертится линия штрафных бросков.

В игре участвуют две команды, состоящие из 12 игроков, но на площадке одновременно могут находятся только три игрока от каждой команды. Количество замен не ограничено.

Игра продолжается 45 минут и состоит из трех периодов по 15 минут каждый с двумя 5-минутными перерывами. При ничейном результате игра может быть закончена или продолжена двумя способами: пробитием штрафных бросков – по одному каждым игроком обеих команд – или продлением игры дополнительным временем – 10 (5) минут.

Подсчет очков проводится следующим образом:

1 очко – мяч забит со штрафного броска;

2 очка – мяч забит из первой или второй зоны;

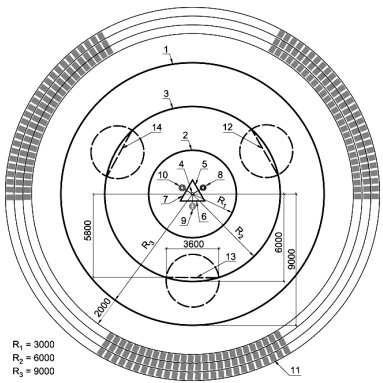
3 очка – мяч забит из третьей зоны.

Если у команды меньше четырех нарушений – штрафные не пробиваются. После каждого нарушения мяч вводит в игру пострадавшая команда из аута (с ближайшей к месту нарушения точки). После четырех командных нарушений все штрафные пробиваются. Но ко-

манда может отказаться от пробития штрафных и тогда мяч вводится в игру из аута.

Игрок, получивший пять штрафных замечаний, покидает площадку, и его заменяют запасным.

Введение мяча в игру производят путем жеребьевки, которую осуществляет судья с капитанами команд. Спорные мячи судья разыгрывает на ближайшей к месту совершения ошибки линии штрафных бросков. После первого и второго периодов мяч вводит проигрывающая команда.



R_1 = 3000
R_2 = 6000
R_3 = 9000

Обозначения:
1 – боковая линия (граница игрового поля);
2 – линия, ограничивающая 3-секундную зону;
3 – линия, разделяющая 2-очковую и 3-очковую зоны;
4 – стойка (телескопическая штанга);
5, 6, 7 – щиты с корзинами 8, 9 и 10;
11 – места для судей, секретариата, играющих команд и болельщиков;
12, 13, 14 – линии штрафного броска.

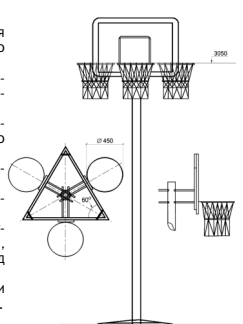


Рис. 47. Площадка и стойка для игры в питербаскет.

Игрок, владеющий мячом, не может удерживать его в своих руках, не предпринимая никаких действий более, чем в течение 5 секунд. С места с мячом в руках он может сделать только один шаг, а, поймав его в движении, только два шага, после чего он обязан выпустить мяч из своих рук. Начиная ведение с места, он должен выпустить мяч из рук раньше, чем оторвет от пола свою опорную ногу. Игроки нападающей команды не имеют права находиться в ближайшей зоне к баскетбольной стойке без мяча более трех секунд. При нарушении этого правила мяч передается для вбрасывания противоположной команде.

За грубость в игре нарушивший правила игрок удаляется с площадки, а его команда наказывается двумя штрафными бросками и после их пробития мяч передается ей же для введения из аута.

Соревнования самых младших – детей **6–8 лет** – проводятся по несколько измененным правилам (Рис. 48). Кольца устанавливаются на высоте от 170 до 200 см. Игра ведётся легким пластиковым мячом или баскетбольным мячом № 3. Уменьшаются размеры игровой площадки: ближайший к стойке круг чертится радиусом 2, следующий – 4 и последний 6 метров. Броски с расстояния более 4-х метров засчитываются за 2 очка, а все остальные приносят команде одно очко. Время игры сокращается до 15 минут – 3 периода по 5 минут каждый (с двумя перерывами по 5 минут). За три персональных нарушения игрок выбывает из игры. Ведение мяча ограничивается тремя отскоками. После чего ведущий должен передать мяч партнеру или выполнить бросок мяча в кольцо. Начиная ведение, игрок может сделать с места не более одного шага с мячом в руках. Если игрок защищающейся команды подберет мяч, отскочивший после неточного броска соперника, то он не может атаковать кольцо сам, и обязан передать его своему партнеру. На игрока, владеющего мячом, не могут одновременно нападать два игрока защищающейся команды. Это нарушение наказывается техническим штрафным броском. За неспортивное поведение и умышленную грубость игрок немедленно удаляется с площадки, а команда наказывается двумя штрафными бросками. При пробитии штрафных бросков все игроки обеих команд располагаются в шахматном порядке за границей окружности 4-х метров.

При проведении соревнований с детьми **9–11 лет** изменения в правилах так же необходимы. Высота колец повышается до 260 см. Используется мяч уменьшенного веса и размера (для игры в мини-баскетбол). Продолжительность игры увеличивается до 30 минут (3 периода по 10 минут). Броски с расстояния более 4-х метров приносят команде 3 очка, менее 4-х метров – 2 и после штраф-

Рис. 48. Питербаскет для самых маленьких.

ного броска – 1 очко. Длительность ведения не ограничивается. Перед началом ведения игрок не имеет права сделать первый шаг, не выпустив мяч из рук.

В соревнованиях по правилам радиального баскетбола могут принимать участие и игроки **старше 11-ти лет**, и тогда применяется стандартный мяч и соблюдаются все основные правила баскетбола за исключением сокращенного времени игры, количества игроков в командах, игры под щитами, правил действий после подбора мяча у своего щита, количества персональных ошибок и определения победителей в игре. Это расширяет круг участников, делает возможным проведение соревнований среди смешанных команд – открывает дорогу для организации самых массовых баскетбольных соревнований «Папа, мама и я – спортивная семья!».

Использование трехсторонней телескопической стойки не только обязательно для проведения соревнований в радиальном баскетболе, но исключительно полезно и с точки зрения организации непосредственно самих тренировочных занятий с детьми. Это дает возможность проводить множество разнообразных соревнований в бросках мяча в кольцо, которые особенно интересны и привлекательны для детей, тем более, что можно следить за ходом событий, разворачивающихся прямо перед их глазами, в непосредственной близости.

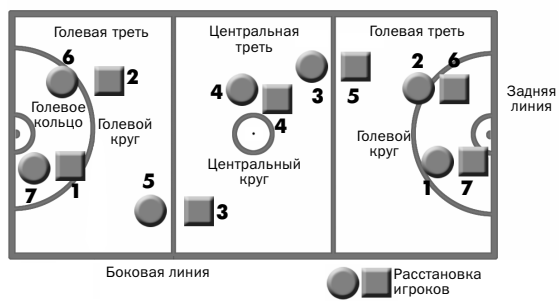
Новый вид спорта – питербаскет, – презентация которого состоялась в конце декабря 2002 года в петербургском спортивном дворце «Юбилейный» на турнире Белова-Кондрашина, стал последовательно обретать свою спортивную жизнь.

Начиная с 2003 года, питербаскет прошёл своё становление в студенческой среде. Он включен в число обязательных видов спорта Всероссийской универсиады студентов, обучающихся по специальности адаптивная физическая культура. Помимо России питербаскет получил признание в самой баскетбольной державе Европы – Литве. В мае 2009 года в Каунасе по случаю празднования Дня города проводился спортивный фестиваль, в рамках которого был проведён турнир по питербаскету среди участников семи возрастных групп (от 5-6 и до 60-70 лет).

Презентация питербаскета состоялась также в г. Лулеа (Швеция), в г. Чадыр-Лунга (Молдавия). Предполагается провести первый международный турнир по питербаскету во время предстоящего в 2012 году первенства Европы по баскетболу в городе Каунасе (Литва).

Нетбол

Относительной простотой и большой доступностью отличается и еще одна разновидность баскетбола, существующая под именем «Нетбол». И хотя в этой игре участвует гораздо большее по сравнению с радиальным баскетболом число игроков (14) и играющие стараются забросить мяч в кольцо соперника, расположенное на противоположной стороне игровой площадки, ограничения в действиях и передвижениях участников снижают градус спортивной борьбы и таким образом облегчают действия играющих. Основное отличие этой игры от баскетбола состоит в том, что атаковать кольцо здесь может не каждый, а только два игрока, действующие в ограниченной зоне под щитом, так называемой голевой трети площадки – расположение и функции игроков представлены на рисунке 49.



Позиция	Оппонент	Зоны, в которых игрок может находиться
1. Бомбардир (GS)	7. Голкипер (GK)	Голевая треть, включая голевой круг
2. Нападающий (GA)	6. Центральный защитник (CD)	Центральная и голевая трети, включая голевой круг
3. Крайний нападающий (WA)	5. Крайний защитник (WD)	Центральная и голевая трети, включая голевой круг
4. Центровой (C)	4. Центровой (C)	Везде, кроме голевых кругов
5. Крайний защитник (WD)	3. Крайний нападающий (WA)	Центральная и голевая трети, включая голевой круг
6. Центральный защитник (CD)	2. Нападающий (GA)	Центральная и голевая трети, включая голевой круг
7. Голкипер (GK)	1. Бомбардир (GS)	Голевая треть, включая голевой круг

Рис. 49. Позиции игроков в нетболе.

В нетболе вся команда работает только на двух игроков, которым разрешена непосредственная атака кольца соперника. Точно также с особым старанием вынуждены играть и защитники, опекающие имеющих право на атаку игроков соперничающей команды. Роль остальных игроков, в общем-то, вспомогательная, но это вовсе не значит, что участвовать в игре им не интересно. Напротив, без их ответственного отношения к своим обязанностям бомбардир команды не получит мяча и не сделает победного броска в корзину соперника. Поэтому соревнования девушек, для которых и был первоначально придуман этот вариант баскетбола, на всем протяжении своего более чем 80-летнего существования в Австралии и странах Британского содружества, проходят живо, интересно и пользуются особой популярностью не только у представительниц прекрасного пола, но и у всей зрительской аудитории, симпатизирующей изяществу и грациозности действий нетболисток в юбочках (Рис. 50).

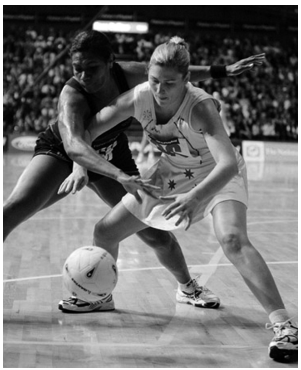


Рис. 50. Нетбол.

Площадка для игры в нетбол, размером 30х15 м, поперечными линиями разделена на три десятиметровые зоны. Под каждым кольцом размечается круг радиусом 5 м. В игре используется более легкий и более мягкий, белый по цвету мяч и баскетбольное кольцо без щита. Игра длится 60 мин. – 4х15 – с пятиминутным перерывом между первой и второй половинами и двумя трехминутными после первой и третьей четвертей. Участвующие в игре команды состоят из 7 игроков: один бомбардир, два нападающих, два защитника, один центровой и один голкипер. Все игроки обеих команд равномерно – по два человека – располагаются внутри трех игровых зон площадки. Во время игр по всей площадке может передвигаться только центровой игрок. Только в голевой трети действуют голкиперы и бомбардиры. В случае нарушения этого правила фиксируется офсайд. Мяч можно бросать в кольцо только из голевого круга. С мячом в руках разрешено сделать только один шаг. Нельзя вести мяч и удерживать его в руках больше 3 секунд. К игроку с мячом не разрешается приближаться ближе, чем на 90 см. Защитники также не могут мешать игроку, располагающемуся внутри круга. Нарушение правил защитником карается пробитием штрафных бросков. В борьбе за мяч под кольцом участвуют только два игрока – нападающий и защитник. Если мячом овладеет защитник, то он передает его своим партнерам, играющим в ближайшей зоне к кольцу, и те начинают атаку.

Корфбол

Другим ближайшим родственником баскетбола и одновременно гандбола и футбола является возникшая в Швеции и оттуда перекочевавшая в другие европейские страны игра «Корфбол» (Рис. 51). В состав международной федерации этого вида спорта сегодня входит более 10 стран. Особой популярностью эта игра пользуется в Голландии, где она включена в программу физического воспитания школьников. Но с не меньшим удовольствием в неё играют и взрослые. К числу самых привлекательных её особенностей можно отнести возможность длительного использования при занятиях на открытом воздухе и соревнований среди смешанных по половому признаку команд. Соревнование корфболистов проводится между командами, состоящими из 4 мужчин и 4 женщин. Площадка для игры представляет собой прямоугольник 60х30 м (40х20 м для игры в закрытых помещениях). Поперечной линией площадка делится на две равные зоны. В середине от обеих лицевых линий на удалении 1/6 части длины площад-

Рис. 51. Корфбол.

ки устанавливается шест длиной 3,5 метра, на вершине которого монтируется корзина диаметром 38–42 см. В игре используется мяч с окружностью 68х71 см. и весом 400 г. Продолжительность игры 60 мин. – 30х2. Перед её началом участники располагаются в двух зонах, в каждой из которых занимают позиции двое мужчин и двое женщин. В дальнейшем по ходу игры они передвигаются и действуют только друг против друга. Переход из одной зоны в другую осуществляется после каждых заброшенных двух очков. Владея мячом, здесь можно сделать только один шаг с места или прыжок для передачи или броска мяча. На владеющего мячом не могут одновременно нападать два защитника. Выбивать и вырывать мяч запрещается. Нельзя также играть персонально против игрока противоположного пола. За нарушение, помешавшее выполнить бросок, назначается штрафной бросок, который выполняется с расстояния 2,5 м от кольца.

Для использования в занятиях с младшими школьниками создан «Мини-корфбол», отличающийся меньшим количеством участников, размерами игровой площадки и временем игры.

Стритбол

Следующим вполне обоснованным логическим шагом по пути овладения баскетболом будет переход к использованию самостоятельного варианта игры «трое на трое», составляющий суть соревнований «Стритбола». Это даст возможность новичкам оказаться в условиях почти полностью совпадающих с настоящим баскетболом. Овладению игровых навыков будет способствовать сокращенный состав играющих команд – три человека вместо пяти – и в силу этого увеличенное вдвое по сравнению с обычным баскетболом игровое пространство. Полезная роль этого варианта баскетбола заключается в том, что он позволяет более интенсивно совершенствовать индивидуальные действия и взаимодействия двух – трех игроков в нападении против организованной защиты соперника.

Соревнования по стритболу проводятся на баскетбольных площадках и с использованием стандартного оборудования и инвентаря. Но если эта игра используется как подводящая в процессе обучения детей и младших школьников, то потребуется внести некоторые изменения в ее правила и содержание. Это, прежде всего, относится к использованию пониженных колец и облегченных мячей, уменьшения размеров игровой площадки, исключения правил трех секунд, изменения длительности игры и количества персональных замечаний. Если соревнования не носят официального характера, то могут быть сделаны и другие изменения с учетом подготовленности участников и решаемых на данном этапе педагогических задач.

Рис. 52. Стритбол.

В соревнованиях по стритболу участвуют команды в составе четырех человек. Непосредственно на площадке находятся по три игрока из каждой команды. Количество замен в ходе игры не ограничено. Игра длится 20 минут или до разницы в счете в 8 очков или же до набора одной из команд 16 очков. В игре соблюдаются все основные правила баскетбола за исключением оценки заброшенных мячей. Только результативный бросок из-за 6-метровой линии оценивается в два очка. Все остальные броски только в 1 очко.

Игра проходит на одной половине площадки, где обе команды поочередно атакуют и обороняют одно и то же кольцо в зависимости от того, кто владеет сейчас мячом (Рис. 52).

Простота и доступность стритбола привлекает к нему все большее внимание молодежи, владеющей некоторыми основными навыками игры в баскетбол. Популярность этого варианта баскетбола в мире особенно возросла в последние десять – пятнадцать лет. И, видимо, будет продолжать расти и в дальнейшем, поскольку сегодня он признан в качестве самостоятельного вида баскетбола, достойным организации не только национальных, но и международных соревновании и в том числе европейских и мировых чемпионатов. Это значит, что стритбол становится прекрасной «отдушиной» для молодых баскетболистов по ряду причин не сумевших продолжить свою спортивную карьеру в составах обычных баскетбольных команд. Поэтому знакомство и овладение этой игрой может быть очень полезным для начинающих баскетболистов, что даст им возможность на долгие годы сохранить свою привязанность к баскетболу.

Мини-баскетбол

Совершенно особое место на пути к большому баскетболу принадлежит его младшему брату – «Мини-баскетболу». Хотя сегодня ему исполнилось уже более 60 лет, но никакая старость ему не грозит, поскольку его знают и любят дети во всех уголках планеты и всегда желают ему молодости и долгих лет жизни. Для многих из них он оказался тем самым сказочным волшебным поводырем, который когда-то взял их за руку и открыл перед ними страну радости и счастья.

Первый вариант этой уменьшенной копии баскетбола появился в середине минувшего века. Но его официальное признание состоялось позже в середине 60-х годов. В ФИБА был создан специальный комитет, разработаны и утверждены правила соревнований. Их распространение повлекло за собой бурное развитие детского баскетбола во всем мире. В нашей стране в начале 70-х годов баскетбол был включен в программы физического воспитания дошкольников (Рис. 53). Впервые в соревнованиях юных баскетболистов смогли принимать участие дети в возрасте от 7 до 12 лет, которые составляли три отдельные категории: 7–8, 9–10 и 11–12 лет. В качестве того самого архимедова рычага, с помощью которого надеялись привлечь внимание детей и родителей и придать спортивный дух таким соревнованиям, были избраны комплексные состязания. Это были так называемые фестивали мини-баскетбола, олицетворяющие идею достижения гармонии в развитии человека. В нашей стране такой фестиваль впервые был проведен в Ленинграде в 1974. году. Его программа включала в себя не один только баскетбол, но и соревнования по технической и физической подготовке, конкурсы капитанов, спортивной формы, художников, танцоров и певцов; участники должны были также обязательно побывать и в туристском походе. Чтобы стать победителем фестиваля, недостаточно было стать сильнейшим на баскетбольной площадке - необходимо было набрать наибольшую сумму очков, присуждаемых за выступления во всех конкурсах и соревнованиях. Все это делалось для того, чтобы у детей с первых шагов их знакомства со спортом укрепилось понимание важности всестороннего развития человека, а не ограниченного увлечения только каким-то одним видом деятельности, лишающего его возможности выявить все свои задатки и творческие способности. Правильность такого подхода вряд ли нуждается в доказательствах. Она созвучна идеи ранней спортивной специализации в современном профессиональном спорте. Начало специализированной тренировки в младшем школьном и тем более в дошкольном возрасте должно основываться на принципах всесторонности в воспитании ребенка, что поможет избежать ошибок в определении его скрытых до поры до времени истинных способностей и наклонностей, которые могут проявиться позже. Это тем более верно в отношении игровых видов спорта, где главную роль играют творческие способности и определенный комплекс психофизических качеств, полномерное проявление которых требует своего созревания.

Рис. 53. Мини-баскетбол.

В этой связи необходимо заметить, что соревнования мини-баскетболистов несут с собой не только пользу, но и определенную опасность, заключающуюся в перегрузке далеко не зрелой нервной системы излишне частыми, высокими нервными напряжениями. Это может угрожать быстрым истощением психики неокрепшего детского организма, ее преждевременным «выгоранием» и последующим замедлением темпов роста спортивного мастерства вплоть до потери всякого интереса к подобным занятиям. Поэтому в отношении к соревнованиям официального характера с участием детей младшего школьного возраста должна быть проявлена разумная осторожность. Их масштаб и количество не должны превышать рекомендуемых норм для данной возрастной категории.

Основные отличия в правилах мини-баскетбола от классического баскетбола:

– используются уменьшенные и облегченные мячи (450–500 г, окружность 68–73 см),

– снижена высота кольца (260 см),

– сокращено время игры (24 мин. – 4х6 мин. для детей до 10 лет и 40 мин. – 4х10 мин. для детей 11–12 лет),

– изменены правила замены – в игре должны принять участие

все заявленные игроки и каждый должен сыграть как минимум один период,

– время владения мячом ограничивается 30 с,

– судить игры рекомендуется юным рефери (возраст до 18 лет).

Всё вышеперечисленное нацелено на то, чтобы придать соревнованиям самых маленьких баскетболистов в большей степени игровой, чем по-настоящему спортивный характер.

Тем тренерам, кто не согласен с этим постулатом, лучше подумать о возможности замены объекта своей тренерской деятельности. Преждевременная «спортизация», погоня за спортивными результатами и, как следствие, интенсификация тренировочного процесса в работе с детьми приводит к плачевным результатам. Она нарушает нормальный онтогенез из-за искажения баланса в энергетическом обеспечении процессов текущего восстановления и внутрисистемных структурных изменений в функциональной деятельности растущего организма. И сегодня уже есть примеры этих печальных последствий, когда внезапно уходят из жизни талантливые юниоры, организм которых не выдерживает долголетней напряженной учебной и спортивной деятельности, в которой не нашлось места для полноценного физического и психического восстановления. Поэтому мини-баскетбол должен всегда оставаться всего лишь игрой и не превращаться в уменьшенную копию настоящего спорта.

В противоположность недальновидному устремлению к спортивной славе с первых шагов изучения баскетбола постепенное введение детей в мир спорта всегда будет оставаться единственно правильным. Оно начинается с участия во внутриклассных, внутришкольных, затем районных и городских соревнованиях по подвижным играм. Следующим этапом должно стать приглашение к участию в игре в питер-баскет (игре в баскетбол в три кольца на одной стойке) и одной половине баскетбольной площадки, далее в два кольца, но без бросков всеми игроками (нетбол). И только после этого дети будут готовы для участия в соревнованиях по стритболу (на одной половине площадки), а затем и к мини-баскетболу. Но сначала опять-таки соревнования лучше проводить внутри одного класса, между классами и между школами. Для более подготовленных будет вполне достаточным ежегодное участие в городском фестивале мини-баскетболистов.

Вне зависимости от занятого места итоги участия в таком соревновании всегда будут положительными. Поскольку победитель в любом спортивном соревновании всегда лишь один, все остальные должны учиться на своих ошибках и делать правильные выводы из своих поражений. Не впадая в панику и уныние, нужно всем вместе проанализировать результаты турнира и выявить основную причину неудачного выступления. Затем эти итоги нужно обсудить и определить, что нужно сделать для исправления сложившегося положения.

Особо следует подчеркнуть важность правильного руководства действиями игроков непосредственно в ходе соревнований. Здесь совершенно не уместен постоянный крик, грубый тон и оскорбления в адрес игроков. Тренер, как и его подопечные, должны постоянно оставаться в пространстве игры и не подменять его призывами к бескомпромиссной борьбе с противником с первого момента его появления на площадке. И если тренер заботиться об извлечении максимальной пользы из таких состязаний, то он не должен подавлять инициативу своих учеников и пытаться постоянно со скамейки руководить их действиями в игре. В результате игроки начинают опасаться тренерского нагоняя за самодеятельность, утрачивают собственную игровую инициативу и всякий раз ждут чей-то подсказки в любых игровых ситуациях. Потеряв вкус к игровому риску, начинающий баскетболист теряет интерес к игре, превращается в малозаметного «подносчика патронов» и тем самым обрекает себя на бесперспективное игровое будущее.

Всегда нужно помнить, что основное назначение тренера, работающего с самыми маленькими – это разжечь в их груди огонь радости игры и сделать все, чтобы он сохранялся у них как можно дольше. Этот огонь важнее и ценнее любой победы.

БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ...

В самые последние годы выявилось еще одно чудесное свойство баскетбола – этой лучшей из всех известных миру игр. Она оказалась не только самой доступной для детей и юношества, но и для людей среднего, а сегодня уже и старшего поколения и даже для тех, кто ограничен в своих двигательных возможностях. Это сделало баскетбол универсальным средством укрепления здоровья и восстановления работоспособности, после перенесенных заболеваний и напряженной трудовой деятельности, прекрасным средством здорового досуга и сохранения творческих возможностей в достаточно зрелом возрасте. Об этом свидетельствует растущая популярность соревнований баскетболистов-колясочников и включение этой разновидности баскетбола в программу Паралимпийских игр. Об этом же говорит и создание новой возрастной категории среди участников регулярных соревнований баскетболистов-ветеранов – «соревнований сеньоров» (от лат. senior – старший) в трех возрастных группах: свыше 40, свыше 50 и свыше 60 лет. К числу таких же фактов можно отнести включение в вузовскую программу подготовки специалистов по адаптивной физической культуре изучения радиального баскетбола (питербаскета) в качестве средства, используемого в работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья (в том числе инвалидов).

Зрительская популярность самых разнообразных баскетбольных турниров, регулярно проводимых во всех уголках нашей страны и в том числе на Красной площади столицы, год от года растет. Это результат не только повышения спортивного мастерства нового поколения баскетболистов и увеличения числа его почитателей, но главным образом усиления потребности людей в активизации своего образа жизни и поиска наиболее пригодных средств для укрепления здоровья и сохранения жизненного тонуса. Действительно, что еще можно желать, как не баскетбольного кольца во дворе своего дома, чтобы каждый день в любое удобное время посвятить несколько минут физическим упражнениям в метании самого совершенного снаряда в очень маленькую цель, установленную высоко над нашими головами. Для тех же, кому занятия в одиночку не по душе, легко найти двоих-троих партнеров и превратить скучные упражнения в захватывающий, эмоционально напряженный игровой поединок «один на один» или «два на два», за ходом которого будут с интересом следить не только члены вашей семьи, но и ближайшие соседи. Все перипетии этого поединка станут главной темой обсуждения за семейным ужином, и, быть может, причиной регулярных домашних состязаний.

Сегодня в целях рекреации и реабилитации помимо соревнований баскетболистов по упрощенным правилам используются и такие его варианты, как баскетбол на колясках, пляжный, уличный и водный баскетбол, а также различные варианты радиального баскетбола (питербаскета).

Массовые соревнования по баскетболу чаще всего проводятся в летний период на открытых площадках в популярных местах отдыха и физкультурно-оздоровительной работы с населением. Как правило, они проходят в один день с использованием олимпийской системы с выбыванием после одного поражения. С целью упрощения правил соревнований по баскетболу из них исключаются: фиксация чистого времени игры, ограничение во времени владения мячом, ограничение времени нахождения игрока без мяча в трехсекундной зоне, разрешается шаг с места при начале ведения. Судят такие соревнования один судья и один секретарь. Упрощение правил баскетбола открывает двери для участия в таких соревнованиях чуть ли не каждому.

К числу самых массовых и доступных для всех возрастных групп следует отнести участие в соревнованиях по стритболу (уличному баскетболу). Привлекательной стороной таких соревнований является упрощенное содержание игры и значительно меньшая величина физической нагрузки. Вместе с неограниченным числом замен по ходу игры это позволяет поддерживать функциональную деятельность организма на оптимальном для каждого участника уровне.

Не менее доступен и непосредственный предшественник стритбола – «бич-баскет» (пляжный баскетбол), который приобрел популяр-

ность в середине 60-х годов прошлого столетия и до сих пор остается любимым многими спортивным развлечением на пляжах и в местах коллективного отдыха. Соревнования по пляжному баскетболу проходят на основе полной самодеятельности игроков (Рис. 54). Они сами организаторы, судьи и участники. Соревнования проходят среди постоянных или только что образовавшихся команд, состоящих, как правило, из двух спортсменов. Результат игры определяется не по времени, а по счету. Команда, первая набравшая заранее оговоренную сумму очков, становится победителем и получает право продолжить игру, но теперь уже с другим соперником. В игре соблюдаются основные правила баскетбола, но не используются его отдельные технические приемы и, в частности, ведение мяча. Соревнования «на вылет» всегда носят напряженный характер, и, если участников много, то проигравшей команде нужно долго ждать следующей очереди и поэтому за победу приходится биться из последних сил в каждой игре. Но в любом случае никто не остаётся в накладе – польза от игры и пребывания на свежем воздухе для всех одинакова. И сейчас, когда баскетбол ушел с открытых площадок и заперся в душных, а иногда и прокуренных закрытых помещениях и, по существу, из круглогодичного вида спорта превратился в некое подобие зимнего, он нуждается в обязательном возрождении соревнований на воздухе. Для этого есть всё необходимое: масса летних площадок, бесчисленное множество болельщиков, лишенных возможности и наблюдать и самим заниматься баскетболом в самый подходящий для этого период времени, и, наконец, отработанные уже на протяжении не одного десятка лет разновидности «летнего» баскетбола – бичбаскет, стритбол, а в последние годы и питербаскет. И если большим мастерам баскетбола на открытых площадках мешает ветер, солнце, песок, то для всех остальных – это совсем не помеха, а лишь обязательные элементы ощущения радости игры и счастья победы.

Рис. 54. Пляжный баскетбол.

Успешному решению широкого круга задач оздоровления детеей и взрослых, несомненно, поможет использование игры питербаскет

(Рис. 55). Она появилась на свет сравнительно недавно, но уже грозит превратиться в самую популярную игру с мячом XXI века. Так, по крайней мере, можно судить, видя, как быстро она нашла своих последователей не только в России, но и за ее пределами. Основные достоинства этой игры заключаются в простоте, доступности и пригодности для использования, как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях. И хотя основным видом соревнований в этой разновидности баскетбола принято считать противоборство между двумя командами, состоящими из трех человек, число играющих может быть увеличено и вместе с увеличением размеров игровой площадки доведено до 5 игроков. Но не взирая на возрастание числа соревнующихся, игра не теряет своего интереса потому, что наличие трех колец значительно увеличивает вариативность игровых действий, а вместе с ней растет и многообразие способов решения, казалось бы, совершенно стандартных игровых задач.

Рис. 55. Питербаскет.

Сегодня игра в баскетбол стала важной частью инвалидного спорта. В своем классическом виде он широко применяется в физкультурно-оздоровительной работе с глухонемыми. Отличительной особенностью его в этом случае будет только судейство, которое ведется не с помощью слуховых, а только зрительных сигналов.

Все большей популярностью у инвалидов-опорников пользуется баскетбол на колясках (Рис. 56). Как самостоятельный вид спорта он появился в 1949 году и сегодня приобрел всемирное признание. С каждым годом им увлекается все большее людей с проблемами опорно-двигательного аппарата и в том числе дети 9–11 лет. Всё больше баскетболистов-колясочников регулярно участвуют в соревнованиях самого различного уровня, начиная от городских до международных, и, в том числе, в олимпийских турнирах. В нашей стране такие соревнования впервые были организованы в 1990 году. Надо признать, что на пути развития этого вида спортивных игр есть определенные трудно-

Рис. 56. Баскетбол на колясках.

сти и, в частности, трудности с приобретением специальных колясок. Но истинных любителей баскетбола это не останавливает. Баскетбол на колясках с каждым годом получает признание как исключительно эффективное средство физической реабилитации инвалидов-опорников. В правилах этого баскетбола есть определенные отличия, которые касаются главным образом передвижений с мячом, но главное в них сохраняется – победа присуждается команде, превзошедшей другую в точности бросков мяча в кольцо, установленное на высоте 305 см над уровнем пола.

Гораздо более упрощенным вариантом такого баскетбола является игра «Питербаскет-валид». Суть ее заключается в том, что в отличие от своего основного предшественника – баскетбола на колясках – для игры здесь используется только одна половина площадки, а в качестве цели – три баскетбольных кольца на одной стойке. В игре участвуют две команды, каждая из трех человек, двигающихся на инвалидных колясках. Правила владения мячом здесь те же, что и в колясочном баскетболе. Эта игра больше подходит для начального этапа освоения основного варианта колясочного баскетбола и в том числе для реабилитации детей и подростков.

Прекрасным средством оздоровления зарекомендовал себя еще один вариант радиального баскетбола – «ватер-питербаскет». Эта игра предназначена для использования в бассейне и по сути своей является составной частью занятий гидроаэробикой, которая не только позволяет существенно повысить физическую нагрузку, но и делает занятия более эмоциональными. В игре используется плавающая на поплавках баскетбольная стойка и мяч для игры в водное поло. Для игры достаточно одной половины 25-метрового бассейна. Каждая команда состоит из 4–5 человек. Игра длится 20 минут и состоит из четырех периодов по 5 минут. Между первым и вторым периодом предусмотрен перерыв в 5 минут, а между вторым и третьим – 10 минут.

При желании, в бассейне может быть использован более приближенный к обычному баскетболу вариант игры. Для этого необходимо установить два щита с кольцами на торцевых или боковых сторонах бассейна. Соревнуются команды, состоящие из 6-ти игроков. Попадание мяча в кольцо в ходе игры приносит команде два очка, а после штрафного броска – 1 очко. За задержку игрока недозволенным способом нарушитель может быть наказан:

– удалением из игры на 1 минуту, если нападающий владел мячом,

– пробитием штрафного броска и удалением, если нападающий выполнял бросок,

– свободным броском, если игрок не владел мячом.

Штрафной бросок выполняется с расстояния 4 м. При этом все игроки располагаются на расстоянии четырех метров от щита и двух метров от игрока, выполняющего штрафной бросок. Игра длится 20 минут и состоит из четырех периодов по 5 минут. Между первым и вторым периодом предусмотрен перерыв в 5 минут, а между вторым и третьим – 10 минут.

Если плавательная и физическая подготовка занимающихся еще недостаточны, то время игры может быть сокращено или введено правило деления команд на два звена – нападающих и защитников, которые поочередно играют либо в передовой, либо в тыловой зоне и не имеют права переходить из зоны в зону во время игры.

Совершенно особое место баскетбол занимает сегодня и как способ сохранения активного образа жизни и продления спортивной карьеры для тех, у кого вся предшествующая жизнь была связана с этим видом спорта. При разумном отношении к своему здоровью, которое необходимо для спортсменов-профессионалов, их спортивное долголетие все чаще продлевается и по достижении тридцатилетнего и даже сорокалетнего рубежа. В качестве прекрасного подтверждения этому сошлемся на карьеру известного всему миру Алсиндора (Карим Абдул Джаббара), который повесил кеды на гвоздь только в возрасте 42 лет, отыграв в студенческом и профессиональном баскетболе более 25 лет. Он был самым результативным игроком в истории НБА –

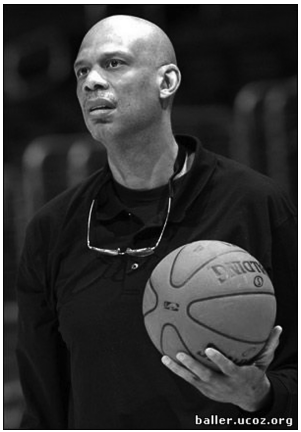


Рис. 57. Алсиндор
(Карим Абдул Джаббар)

участвуя в 1700 матчах, Алсиндор набрал 38387 очков (Рис. 57). В благодарность за этот беспримерный подвиг его товарищи по команде «Лос-Анджелес Лейкерс» подарили ему «Ролс-Ройс», руководство команды вручило ключи от теннисного корта, а магистратура назвала его именем одну из улиц городач.

И таких людей становится все больше и это объясняет, почему соревнования сеньоров, играющих в максибаскетбол, приобретают все больший размах и популярность. Этому, несомненно, способствовало создание самостоятельной международной федерации этого вида баскетбола (в 1991 г.), которая с места в карьер приступила к своим обязанностям и в том же году организовала первый чемпионат мира для баскетболистов старшего возраста. В качестве лейтмотива своей деятельности она выбрала призыв: «Не добавляй возраст к своей жизни, а прибавь жизни к своему возрасту». Надо полагать, что и в дальнейшем это движение будет только расширяться, поскольку продолжительность жизни растает и точно так же увеличивается число баскетболистов, которые все еще любят баскетбол, но уже не в состоянии конкурировать с молодыми спортсменами. Однако сил и желаний у таких ветеранов еще в достатке, и они с огромным удовольствием продолжают соревноваться на всех уровнях, начиная от чемпионатов города и кончая первенством Европы и мира. Именно они демонстрируют настоящую любовь и преданность баскетболу, когда, не считаясь ни с какими расходами, сами арендуют спортивные залы для тренировок и оплачивают свое участие во всех соревнованиях. И приятно отметить, что одними из первых у истоков этого движения, оказались баскетболисты города на Неве. За последние 10 лет команды из Санкт-Петербурга становились неоднократными победителями и призерами самых престижных международных соревнований среди баскетболистов, которым уже давно не то что за 40, но даже и за 60 лет. Многие из них впервые в истории отечественного баскетбола в этом возрасте были удостоены высокого звания мастеров спорта международного класса. И это в первую очередь благодаря их примеру ветеранское движение приобретает все большую популярность. Иллюстрацией к сказанному, может стать выступление петербургских баскетболистов на VI Первенстве Европы по максибаскетболу, состоявшееся в 2010 году. Поразительно, что в составе команды серебряного призера этих соревнований выступали два ветерана – заслуженный мастер спорта О. Кутузов и мастер спорта международного класса М. Смирнов (Рис. 58), которые впервые одели на себя майки игроков сборной команды школьников Ленинграда в 1953 году (!). Но, тем не менее, несмотря на особую ценность баскетбола, нужно признать, что для людей старшей возрастной группы это прекрасное увлечение требует соответствующего медико-педагогического сопровождения. Без него опасность перегрузок, перенапряжения и серьезного травмирования с возрастом будет не уменьшаться, а только возрастать. И как бы не хотелось нам продлить свою молодость, но время обязательно возьмет свое. Устойчивость организма к воздействию физических и психических нагрузок с каждым прожитым годом постепенно снижается, а вместе с ней ухудшаются его адаптационные возможности. Так незаметно обычные в прошлом нагрузки переходят в разряд необычных, чрезмерных для нового функционального состояния организма. Чаще всего это отрицательно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. В результате учащаются травмы и возникают тревожные симптомы затруднений в кислородном обеспечении мышечной деятельности. Мимо них пройти просто так нельзя. Тут нужна обязательная консультация с врачом, чтобы определить стратегию дальнейших «праздничных» отношений с баскетболом.

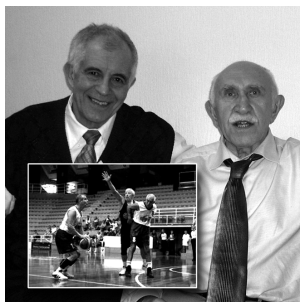


Рис. 58. М. Смирнов и О. Кутузов

При появлении признаков ухудшения самочувствия во время занятий важно внести определенные коррективы не только в ход тренировки, но и в сложившийся стиль повседневной жизни. Обычно это касается не одной, а сразу многих ее сторон: работы, отдыха, режима, питания и прочего. Но если говорить только о спортивно-направленной тренировке, то тут необходима ее оптимизация, а не прекращение. Бояться ее продолжения совершенно не следует и хотя бы потому, что имеющиеся у человека природные возможности поистине неисчерпаемы. И в этом нас убеждает масса примеров. И вот самый последний: австралийка в возрасте 64 лет за 17 часов 31 минуту и 11 секунд вплавь преодолела Ла-Манш, став самой пожилой женщиной, которой удалось установить рекорд в этом виде экстремального плавания. Так что дерзайте молодые душой ветераны, но… и умейте услышать себя, чтобы вовремя остановиться и украдкой напомнить себе, что вам уже далеко не 20 или 30 лет.

Так или иначе в любом случае при достижении старшей возрастной категории занимающихся баскетболом необходимо прежде всего индивидуализировать тренировочные и в особенности соревновательные нагрузки, приведя их в соответствие с объективной оценкой своих функциональных возможностей. При этом важно сохранять прежнюю регулярность тренировочных занятий, но уменьшить время выполнения отдельных нагрузочных упражнений и увеличить паузы между повторениями, используя их для активного отдыха. Так же не плохо, если бы в ходе тренировки проводился если не постоянный, то хотя бы эпизодический контроль частоты сердечных сокращений. Критической здесь принято считать величину, превышающую разность, полученную после вычитания из 220 своего возраста. Это значит, что максимально допустимой величиной пульсовой нагрузки для 60-летнего баскетболиста будет пульс в 160 ударов. Такая реакция со стороны сердечно-сосудистой системы вполне удовлетворительна и она позволяет безбоязненно участвовать в соревнованиях, в которых средняя величина пульса у гораздо более молодых спортсменов находится в пределах 160–170 ударов в минуту. Различия в интенсивности игровых действий объясняются тем, что способность поддерживать такой уровень сердечной деятельности гораздо выше у молодых баскетболистов. И поэтому для более старших нужно сократить

количество и продолжительность упражнений, выполняемых с максимальным напряжением. Если во время работы пульс достигает величины 150 ударов, то соотношение работы и отдыха должно составлять 1:2; если пульсовая реакция превысит эту величину, то соотношение должно составить 1:3. С известной осторожностью следует подходить и к силовым упражнениям, связанным с продолжительной задержкой дыхания. Определенную опасность представляет собой и ведение игры в слишком высоком темпе. В пылу борьбы самим игрокам, конечно же, трудно следить за этим, и поэтому здесь особенно велика роль тренерского состава, которому надлежит правильно разрабатывать план предстоящей игры, полностью использовать минутные перерывы и практиковать плановые замены игроков, добиваясь равномерного распределения соревновательной нагрузки между всеми игроками команды. Оптимальным с точки зрения качества игровых действий и величины утомления следует считать 5-минутное пребывание игрока старшей возрастной группы в игре. После этого для восстановления потребуется не менее 10 минут отдыха. Выбирая возможные пути к победе своей команды, следует отдавать предпочтение самым экономичным способам ее достижения. Это значит, что защиту нужно строить по зонному принципу, а нападение основывать на позиционном нападении с использованием заранее подготовленных взаимодействий с участием нескольких игроков.

Вообще говоря, достижение положительного эффекта от систематической тренировки в старшем возрасте в большой мере зависит от постоянного самоконтроля занимающихся. Только он поможет предупредить о наступлении некомпенсируемого утомления организма и необходимости внесения определенных изменений, что станет мощным стимулом для дальнейшего продолжения тренировки, сохраняя при этом высокие признаки работоспособности.

Организовать самоконтроль здоровья не сложно. Существует достаточное количество относительно простых методов оценки состояния здоровья, которые могут быть использованы в процессе занятий баскетболом. Практически каждый знает, как правильно измерить пульс и кровяное давление самостоятельно или посредством портативного электронного устройства. И если делать такие измерения регулярно, то можно безошибочно оценить реакцию организма на нагрузку.

С целью оценки состояния здоровья применяется:

1. Оценка самочувствия, которую выполняют каждое утро после просыпания. В неё входит качество сна, ощущение бодрости и желания тренироваться, аппетит и другие субъективные ощущения.

2. Ортостатическая проба, которая выполняется следующим образом. Сразу после просыпания, лежа в кровати, измеряется пульс за одну минуту. Затем, встав с постели, пульс еще раз измеряется в положении стоя. Оба результата записываются, и проводится сравнение между первым и вторым измерением. Разница между ними позволяет оценить степень восстановления.

3. Измерение веса утром натощак.

4. Проба задержки дыхания. После полного выдоха задержать дыхание, включить секундомер и не дышать как можно большее время.

5. Измерение пульса до и сразу после окончания тренировки .

6. Подъем на свой этаж пешком (если это не 15 или 20 этаж), наступая на каждую ступеньку. Фиксируется время подъема и через 1 минуту после него измеряется пульс в течение 30 с. Далее такие измерения повторяются еще два раза через каждые 30 с. Для оценки реакции организма сумма трех измерений пульса умножается на два и делится на время подъема. Повторные испытания позволят судить об адаптации организма к этой стандартной нагрузке. Положительные изменения проявятся в сокращении времени подъема и уменьшении суммарной величины сердечных сокращений в период восстановления.

Полученные результаты важно запоминать и записывать, чтобы иметь возможность видеть динамику происходящих изменений. При этом ценность таких данных будет расти по мере их накопления и сопоставления с результатами, показанными в процессе соревнований. Это поможет правильно оценить свою тренировку и сделать нужные выводы по ее улучшению.

Возможность участия в соревнованиях – это, несомненно, самый главный мотив любителей баскетбола старшего возраста, побуждающий их к регулярной спортивно-направленной тренировке. Положительные последствия такого решения хорошо известны. Однако здесь, как и везде, наряду с ними существуют и совсем другие, отрицательные результаты, которые нельзя не учитывать. Соревнования всегда остаются наиболее потенциально опасным элементом занятий спортом. Поэтому дальнейшее развитие максибаскетбола нуждается,

прежде всего, в совершенствовании его правил. Нельзя никак согласиться с тем, что все ветераны в возрасте от 35 до 65 лет фактически соревнуются по общим правилам, предназначенным для молодых спортсменов. Необходимо, прежде всего, изменить продолжительность игры и наказание за излишне жесткую игру в защите. Будет гораздо правильнее, если время игры сократится (до 40 минут) и не будет фиксироваться чистое время, уменьшится число персональных замечаний (до 3) и станут пробиваться все штрафные, не зависимо от их общего числа у каждой команды. Соревнования среди ветеранов правильнее проводить по трем возрастным категориям: 35–45, 45–55 и 55–65 лет, в каждой из которых целесообразно последовательно сокращать общее время игры и увеличивать количество и продолжительность перерывов.

Исключительно важным в этой связи остается вопрос о допуске к участию в соревнованиях. Без положительного медицинского заключения по каждому из внесенных в заявку игроков команды, участие в соревнованиях любого масштаба не представляется возможным. Соблюдение этого положения не только предупредит нежелательные последствия опрометчивых решений, но и поможет установить крепкий союз между «закоренелым спортсменом» и его верным помощником – врачом, без чего нельзя представить безопасную экстремальную двигательную активность в зрелые годы.

Важно всегда помнить, что занятия баскетболом в любом возрасте – исключая тот случай, когда они становятся разновидностью профессиональной деятельности – имеют своей главной целью укрепление здоровья занимающихся. Поэтому на всех этапах жизненного пути их следует рассматривать только как средство для достижения этой цели и не видеть в этой игре один лишь спорт, смысл которого состоит в достижении побед любой ценой и в том числе за счет своего здоровья. Однако что греха таить, на практике такой разрыв и подмена целей встречаются сплошь и рядом. Устранить это непонимание особенно важно сейчас, когда к систематическим занятиям баскетболом все шире привлекаются дети дошкольного возраста и взрослые самых старших возрастных групп, организм которых не в состоянии справляться с запредельными физическими и психическими нагрузками. Поэтому так важно, чтобы к этим вопросам было привлечено внимание руководителей и специалистов, болеющих за судьбу бас-

кетбола и воспитание новых молодых поколений баскетболистов, без чего не представляется возможным поддержать авторитет российского баскетбола, долгое время входившего в авангард самых баскетбольных держав мира. А о том, что пришло время, чтобы всерьез подумать об этом свидетельствуют выступления наших юных спортсменов на первых Олимпийских юношеских играх, где наши девушки, выступая в составе команды, состоящей из 4 человек, оказались лишь на 11 месте, а юноши вообще не получили приглашения на этот турнир.

Итак, подводя итог сказанному ранее, следует еще раз подчеркнуть, что игра в баскетбол обладает уникальным сочетанием свойств, которые выдвигают ее в число наиболее важных средств всестороннего развития современного человека, живущего в условиях все более усложняющейся внешней среды, предъявляющей к нему все более возрастающие требования. Сегодня недостаточно быть только разносторонне физически развитым, крепким, выносливым и способным к любой физической нагрузке. Теперь от человека, прежде всего, требуется способность к мгновенной перестройке, приспособлению к новым внезапно меняющимся условиям в соответствии с требованиями социальной среды. Приобрести эти качества можно только в результате многолетних, систематических занятий игрой в баскетбол, в которой создаются условия для беспредельного совершенствования во владении спортивным снарядом – мячом, осуществляемым самым совершенным органом человеческого тела – руками. Прямым следствием этого искусственно созданного симбиоза предметных действий будет интенсивное развитие всех функциональных систем организма, воспринимающих сигналы внешней и внутренней среды, мгновенно их анализирующих и реагирующих на них осознанной двигательной реакцией, требующей точнейшей координации в деятельности всего нервно-мышечного и двигательного аппарата в каждом игровом приеме баскетболистов. В результате непрерывно совершенствуются все три компонента двигательной деятельности: ориентировочный, интеллектуальный и моторный. Причем в условиях постоянного противоборства между играющими ведущая роль во всех случаях принадлежит умственной деятельности, осуществляемой в форме творческого, креативного мышления. Именно это делает баскетбол игрой третьего тысячелетия, способствующей появлению спортсменов новой формации, которые не являются однобокими специалистами только одного движения, и обладателями одного какого-то качества, а развиты всесторонне и достигают победы не только физической силой, но и силой своего ума. Не видеть и не хотеть этого для себя и своего ребенка, было бы не простительной ошибкой. Баскетбол все настойчивее стучится в каждую дверь. Услышать его - наш долг и насущная необходимость.

Выбирайте баскетбол, играйте в баскетбол, занимайтесь баскетболом и вы получите то, что наполнит вашу жизнь радостью и сохранит вам молодость на долгие, долгие годы.

Литература

1. Адашкевичене Э, И. Баскетбол для дошкольников. - М., Просвещение. 1983. – 75 с.

2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. – М., Просвещение. 1976. - 102 с.

3. Кузин А. А., Полиевский С. Л. Баскебол. – М., Физкультура и спорт. 1999. –136 с.

4. Кузин А. А., Полиевский С. Л. 500 игр и эстафет. – М.; Физкультура и спорт. 2000. – 303 с.

5. Несмеянов А. А., Несмеянов Д. А., Несмеянов П. А. Питербаскет. – СПб., Нордмед. 2002. – 36 с.

6. Портных Ю. И., Лосин Б. Е., Кит Л. С., Луткова Н. В., Минина Л. Н. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие (4-е изд. испр.) – НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2009. – 64 с.

7. Портных Ю. И., Фетисова С. Л. Спортивные игры в физическом воспитании школьников. – СПб., РГПУ им. Герцена, 2008. – 479 с.

8. Смирнов Н. Н. Мини-баскетбол. – М.; Спартак. 1986. – 26 с.

9. Юный баскетболист (под общей ред. Е. Р. Яхонтова). – М., Физкультура и спорт. 1987. – 173 с.

10. Щербаков И. А., Уваров М. А. Баскетбол на колясках. – М., Терра-Спорт. 2001. – 36 с.

11. Гатман Б., Финеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста (перевод с английского), – М., АСТ-Астрель. 2007. – 303 с.

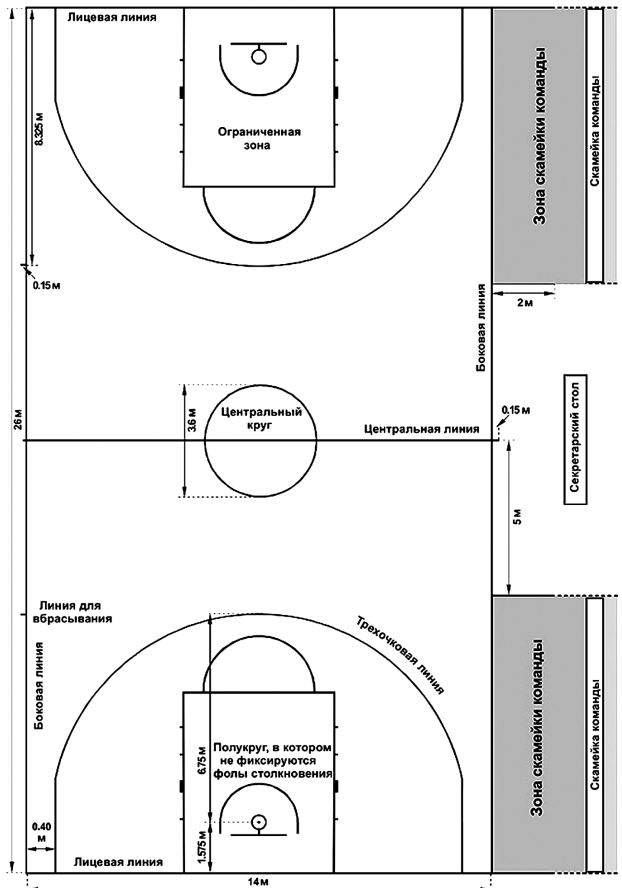
12. Дрюэт Д., Баскетбол (перевод с английского). – М., АСТ-Астрель. 2002. – 48 с.

13. Парселс М., Баскетбол (перевод с английского). – М., Макмедиа. 2001, – 48 с.

14. Сортэл Н., Баскетбол: первые шаги (перевод английского). – М.; АСТ-Астрель. 2002. – 237 с.

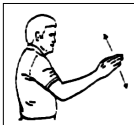
15. Хуцинский Т., Кисель Э. Обучение детей и молодежи игре в баскетбол (перевод с польского), - Варшава. Центральный спортивный союз. 2008. – 95 с.

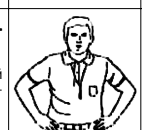
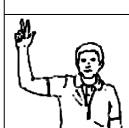
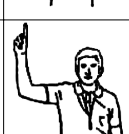
Приложение 1



Приложение 2

СИГНАЛЫ И ЖЕСТЫ СУДЬИ

			**1. Время включено** Рубящее движение рукой или пальцем.
	2. Время остановлено Открытая ладонь.		**3. Тайм-аут** Т-образный знак, палец должен быть виден.
	4. Замена игрока Скрещенные предплечья.		**5. Спорный мяч** Кулаки с поднятым большим пальцем подняты вверх.
	6. Нарушение, вбрасывание из-за ограничительной линии А – сигнал нарушения; Б – указание места вбрасывания.		**7. Пробежка** Вращение кулаками вокруг друг друга.
	8. Неправильное ведение Поочерёдное движение предплечьями вверх-вниз.		**9. Нарушение трехсекундного правила** Три пальца отведены в сторону.
	10. Мяч не засчитан Стригущие движения руками перед собой.		**11. Персональное замечание (нарушение)** Сжатый кулак.
	12. Персональное замечание (без штрафного броска) Палец указывает на боковую линию.		**13. Наказание штрафным броском** Палец указывает на штрафную линию.

	14. Технический фол Т-образный знак раскрытыми ладонями. Ладони должны быть видны.		**15. Обоюдный фол** Судья машет над головой сжатыми кулаками.
	16. Намеренный фол Судья обхватывает запястье.		**17. Остановка (задержка руками)** Знак некорректной игры: судья обхватывает запястье.
	18. Толкание Кулак ударяет по раскрытой ладони.		**19. Столкновение** Знак некорректной игры: имитируется столкновение.
	20. Неправильное использование рук Знак некорректной игры: удар ребром ладони по запястью.		**21. Нарушение командой, у которой в данный момент мяч** Знак некорректной игры: обе руки на талии.
	22. Указание на нарушившего правила игрока Номер игрока показывается с помощью рук.		**23. Два очка (один палец – одно очко)** Движение ладонью от запястья вверх-вниз.
	**24. Три на два** Выставлены три пальца (большой, указательный и средний).		**25. Во время штрафных бросков** Знак двух штрафных бросков.
	26. Во время штрафных бросков Знак одного штрафного броска.		**27. Последний штрафной бросок** Сжатый кулак с одним вытянутым пальцем.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 5

Баскетбол – игра и спорт 7

Методические основы
начального обучения игре в баскетбол 26

Первые шаги к баскетболу 26

Где, как и у кого учиться 28

Основы начального обучения игре в баскетбол 29

Обучение технике и тактике баскетбола 48

Индивидуальная тренировка 106

Разновидности баскетбола 118

Баскетбол с одним кольцом 119

Питербаскет 119

Нетбол 125

Корфбол 127

Стритбол 128

Мини-баскетбол 130

Баскетбол для тех, кому... 134

Литература 148

Приложение 149

Портных Юрий Иванович
Фетисова Светлана Лаврентьевна
Несмеянов Анатолий Александрович

ДОСТУПНЫЙ КАЖДОМУ
БАСКЕТБОЛ

ПОСОБИЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ

Подписано в печать 15.02.2011 г.
Печать офсетная. Формат 60x90 1/16
Усл. печ. л. 9,375. Уч. изд. л. 7,67. Заказ № . Тираж 1000 экз.
Отпечатано в типографии «АНТТ-Принт»,
Санкт-Петербург