

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И
СРЕДНЕ – СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**НАМАНГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ

(Учебно – методическое пособие)

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕ
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**НАМАНГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра Физическое воспитание и спорт

БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ

(Учебно методическое пособие)

НАМАНГАН

Пособие знакомит читателей со многими особенностями игры в баскетбол. Техника, тактика, физическая подготовка, подбор экипировки, правила в пособии есть все, что нужно знать для того, чтобы добиться успеха в баскетболе самому, либо помочь это сделать другому.

Автор-составитель:

О. В. Костикова ст. преподаватель кафедры Физическое воспитание и спорт факультета Физическая культура Наманганского Государственного Университета

Рецензенты:

С. В. Азизов канд. пед. наук, декан факультета Физической культуры

Р. М. Ганнев генеральный секретарь федерации баскетбола Узбекистана

Данное учебно методическое пособие рассмотрено на научно - методическом совете НамГУ от 27 мая 2011 г протокол № 9 и рекомендовано к публикации.

Занятие ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Баскетбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью, воздушностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом и к тому же является, по моему мнению, и многих специалистов, самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

Кстати, баскетбол, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, дата и место возникновения которого доподлинно известны. Об этом знаменательном событии написан не один десяток книг, часто с вымышленными подробностями повествующих о первых шагах этого будущего пристрастия миллионов. И, тем не менее, мне кажется, что в этом пособии имеет смысл хотя бы схематично обозначить основные моменты становления и развития баскетбола, искусственно изобретенной игры, сумевшей за считанные десятилетия завоевать сердца поклонников во всем мире, что само по себе представляется явлением беспрецедентным.

Будучи преподавателем физкультуры, профессором колледжа в Спрингфилде, Джеймс Нэйсмит столкнулся с проблемой создания игры в зимний период для штата Массачусетс, периода между соревнованиями по бейсболу и футболу.

Нэйсмит полагал, что в связи с погодой этого времени года, лучшим решением будет изобрести игру для закрытых помещений. Джеймс хотел создать подвижную игру для студентов Школы Христианских Рабочих, которая предполагала бы не только использование исключительно силы. Он нуждался в игре, которую можно было бы проводить в закрытом помещении в относительно малом пространстве.

И вот, в декабре 1891 года, Джеймс Нэйсмит представил своему гимнастическому классу в Спрингфилде свое безымянное изобретение.

Меньше чем за час Джеймс Нэйсмит сидя за столом в своем офисе сформулировал тринадцать правил игры в баскетбол

1. Мяч может быть брошен в любом направлении одной или двумя руками.
2. По мячу можно бить одной или двумя руками в любом направлении, но ни в коем случае кулаком.
3. Игрок не может бегать с мячом. Игрок должен отдать пас или бросить мяч в корзину с той точки, в которой он его поймал, исключение делается для игрока бегущего на хорошей скорости.
4. Мяч должен удерживаться одной или двумя руками. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело.
5. В любом случае не допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком, должно фиксироваться как фол (грязная игра); второй фол дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч и если имелось очевидное намерение травмировать игрока, на всю игру. Никакая замена не допускается.

6. Удар по мячу кулаком - нарушение пунктов правил 2 и 4, наказание описано в пункте 5.

7. Если одна из сторон совершает три фола подряд, они должны фиксироваться как гол, для противников (это значит, что за это время противники не должны совершить ни одного фола).

8. Гол засчитывается, - если брошенный или отскочивший от пола мяч попадает в корзину и остается там. Защищающимся игрокам не позволяется касаться мяча или корзины в момент броска. Если мяч касается края, и противники перемещают корзину, то засчитывается гол.

9. Если мяч уходит в аут (за пределы площадки), то он должен быть выброшен в поле и первым коснувшимся его игроком. В случае спора выбросить мяч в поле, должен судья. Вбрасывающему игроку позволяется удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдается противнику. Если любая из сторон пытается затягивать время, судья должен дать им фол.

10. Судья должен следить за действиями игроков и за фолами, а также уведомлять рефери, о трех, совершенных подряд фолах. Он наделяется властью дисквалифицировать игроков согласно Правилу 5.

11. Рефери должен следить за мячом и определять, когда мяч находится в игре (в пределах площадки) и когда уходит в аут (за пределы площадки), какая из сторон должна владеть мячом, а также контролировать время. Он должен определять поражение цели, вести запись забитых мячей, а также выполнять любые другие действия, которые обычно выполняются рефери.

12. Игра состоит из двух половин по 15 минут каждая с перерывом в пять минут между ними.

13. Сторона, забросившая больше мячей в этот период времени является победителем.

Разумеется, с течением времени баскетбол изменялся.

Джеймс Нэйсмит не мог предсказать дуэль Майкла Джордана и Доминика Уилкинса за доминирование в воздухе, или предположить современные спортивные дворцы, заполненные тысячами болельщиков, потому что он всего лишь изобрел баскетбол, как вид внутренней деятельности для своих учеников, которые должны были во что-то играть в течение длинной зимы Новой Англии, а потому по началу это была игра терпения и стратегии... Судите сами, большинство первых игр имели счет, который никогда не превышал 15 или 20 очков.

Он предполагал, что подъем целей на высоту выдвинет на первый план ловкость и проворство, а не грубую силу, характерную для американского футбола. Хотя баскетбол всегда был атлетической игрой, возможности проявить в нем "воздушность" позволили развиваться атлетам, которые могли исполнить воздушную акробатику, о которой доктор Нэйсмит мог только мечтать!

Занятие ХАРАКТЕРНЫЕ особенности баскетбола

Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм и воспитание молодежи, а потому дальше по тексту я привожу наиболее характерные особенности баскетбола.

Естественность

В основе баскетбола лежат естественные движения бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами с двухлетнего возраста.

Соревновательность

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремленности.

Бодрость

Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств. Формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

Внезапность

Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Эмоциональность

Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у баскетболистов, умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями.

Самостоятельность

Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему

необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы. В общем, не следует забывать о том, что из всех командных видов спорта баскетбол более других предрасположен к тому, чтобы выставлять на показ индивидуальные способности и дриблинг, а также, порою, в одиночку решать исход того или иного матча.

Этичность

Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Коллективность

Эта особенность имеет наибольшее значение для воспитания дружбы и товарищества, и вырабатыванию привычки подчинять свои действия интересам команды.

Занятие Влияние баскетбола на организм человека

Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям резкой переменной интенсивности. В процессе игры интенсивность движений может быть то максимальной, то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры. В результате при игре в баскетбол складывается своеобразный динамический стереотип нервных процессов, обеспечивающий быстрый переход, переключение функций с одного уровня деятельности на другой, с высокого на низкий и наоборот.

В отличие от представителей других видов спорта баскетболисты высокого класса отличаются большей длиной тела — сантиметров и выше, а так же значительным весом. Это в определенной мере накладывает отпечаток на характер спортивной деятельности. В ходе спортивного совершенствования, посредством центральной нервной системы, улучшается способность управлять своими движениями, повышается скорость реакции, улучшаются функции анализаторов.

Баскетболисты отличаются хорошими показателями поля зрения, глубинного зрения, что позволяет им хорошо ориентироваться на площадке. Высокого уровня развития достигает двигательный анализатор. Спортсмены высокого класса хорошо оценивают усилия, время выполнения движения, точность передач и бросков.

Игровая активность баскетболистов отличается высокой напряженностью. Об этом, в частности, свидетельствуют высокие функциональные изменения в ходе игры. Частота пульса может достигать до 180-230 ударов в минуту.

В процессе игры уровень потребления кислорода находится в пределах 72,3-96,6% от максимума. При этом частота дыхания достигает 50-60 дыхательных циклов в минуту, а минутный объем дыхания доходит до 120-150 литров. Таким образом, участие в играх предъявляет высокие требования к дыхательным возможностям баскетболистов. Вместе с тем, при игре в баскетбол образуется заметный кислородный долг, который достигает 4-8 литров. Это свидетельствует о значительных требованиях к анаэробным (нехватка кислорода) процессам. Расход энергии у баскетболистов за игру составляет 900-1200 ккал.

Переменный характер деятельности баскетболиста объясняет заметные колебания функции в процессе игры. Так, у хорошо тренированных игроков частота пульса в ходе минутных пауз отдыха может приближаться к исходным данным. Наряду с этим у них хорошая восстановительная реакция сохраняется по ходу матча.

У баскетболистов невысокого класса и слабо тренированных по мере развития утомления наблюдается заметное ухудшение восстановления показателей сердечно-сосудистой системы в паузах отдыха, а также после тренировочного занятия в течение 12 часов наблюдается более высокий уровень внешнего дыхания, потребления кислорода по сравнению с исходными данными.

Одновременно имеет место менее совершенное приспособление к недостатку кислорода, что выражается в более стремительном развитии гипоксемии, в снижении возможного порога падения насыщения крови кислородом, в компенсаторном увеличении внешнего дыхания. В диапазоне 12-24 часов происходит нормализация функций. У баскетболистов высокого класса восстановление приспособительных реакций сердечно-сосудистой системы, физиологического тремора, происходит в течение 6-9 часов.

Занятие МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК ПО БАСКЕТБОЛУ

Вводная часть (5 минут)

Задачи подготовительной части тренировки

подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия

Средства подготовительной части занятия

упражнения на внимание

различные виды ходьбы, бега, прыжков

общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения

ранее изученные упражнения из техники баскетбола

При проведении подготовительной части тренировки необходимо придерживаться следующих рекомендаций

подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий
начинать занятие с построения и постановки задач

проводить подготовительную часть без значительных пауз

чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц

чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения

использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к баскетболу

Подготовительная часть (10-15 минут)

Любая работа будь то, на баскетбольной площадке, или в тренажерном зале, либо на стадионе, без соответствующей подготовки (разогрева и растягивания) будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений.

Если ранее, вы не уделяли достаточного внимания растягиванию, то начав выполнение программы растягивания, в полном объеме, скоро вы почувствуете положительный эффект увеличения гибкости увеличение мощи и скорости работы мышц, уменьшение времени мышечного восстановления и закрепощенности. Растягивание, так же помогает игроку подготовиться к тренировкам и играм, не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Тщательно выполняя растягивания, вы снизите мышечное напряжение, предотвратите различные повреждения и уменьшите риск получения травм. Растягивание помогает уменьшить общую мышечную боль, а так же спазм и болевые ощущения в поясничном отделе спины, свойственные профессиональным спортсменам. Растягивание осуществляется медленным пассивным вытяжением мышц и сухожилий. Не коим случаи ни дергать! Иначе возникает риск получения мышечного растяжения, особенно в период напряженной подготовки, когда мышцы теряют эластичность и становятся жесткими.

Статическое растягивание

Выполняется методом удержания определенных позиций на заданный отрезок времени, в максимально возможной амплитуде движения. При выполнении статического растягивания, движения выполняются медленно, до ощущения натяжения в мышцах. Вы можете ощущать дискомфорт, но не в коем случае боль.

Правила статического растягивания

удерживайте каждую позицию минимум 15-20 секунд

повторяйте каждое движение дважды

выполняйте растяжку минимум 5-7 раз в неделю (даже если не тренируетесь)

старайтесь выполнять программу статического растягивания полностью

Динамическое растягивание

Выполняется с наиболее полной амплитудой движения и более активно, чем статическое растяжение. Выполняется динамическое растягивание после статического. Это помогает лучше подготовиться к тренировке и игре. Динамическое растягивание помогает активизировать нейромышечную систему. Динамическое растягивание является промежуточным этапом, между статическим растягиванием и тренировкой.

Существует две формы динамического растягивания

выполнение упражнений в положении стоя на месте

выполнение специфических скоростных движений

Основная часть (60-90 минут)

Задачи основной части занятия

изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите

освоение элементов тактики в нападении и защите

повышение физической подготовленности занимающихся

воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств

обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности

Средства основной части занятия

подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения

подвижные игры

учебные и двусторонние игры в баскетбол

Рекомендации по проведению основной части занятия

необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей

применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку

при обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях

Тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%. В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

Заключительная часть (5-10 минут)

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряженного состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки после тренировочному растягиванию.

Для решения данных задач используются следующие упражнения

имитационный

на внимание

на координацию движений

на дыхание и расслабление

малоподвижные игры

Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется!

Занятие ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры баскетболист пробегает около четырех километров и делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180-230 ударов в минуту, а потеря веса составляет от 2 до 5 килограммов за игру.

Физическая подготовка процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит

укрепление здоровья

воспитание основных физических качеств

повышение уровня общей работоспособности

совершенствование жизненно важных навыков и умений

Специальная физическая подготовка процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специальной физической подготовке следующие

повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности

воспитание специальных физических способностей

достижение спортивной формы

Следует помнить и о том, что сильных от природы людей мало сильными становятся, выполняя специальные упражнения. Специфика силовой подготовки спортсмена состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать.

Физическое качество быстрота

Быстрота это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках. Такие тренировки особенно необходимы игрокам высокого и сверхвысокого роста, так как от природы гигантам обычно достается мало быстроты. Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развивают мышечную силу, улучшают координацию, что важно в первую очередь для центровых и тяжелых нападающих. Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях, близких к игре, поскольку постоянный игровой цейтнот требует усиленной работы, быстроты мышления и быстроты движений.

На практике работы с баскетболистами доказано, что упражнения со штангой или гирей весом 15-20% от собственного веса игрока развивают двигательную быстроту. Надо только следить, чтобы во время упражнений с такими весами скорость движения не снижалась.

Работа с отягощениями 70-80% от собственного веса игрока способствует развитию взрывной силы и стартовой скорости. Однако необходимо помнить, что применяющиеся в основном для укрепления связок изометрические упражнения противопоказаны для развития быстроты: мышцы теряют эластичность, их сокращения замедляются.

Этот метод развития скоростных качеств включает работу в зале с мячами и тренировки на стадионе.

Упражнения для развития скорости

- приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весами, упомянутыми выше
- быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 25-30 кг от 30 с до 1 мин (по 2-3 шага)
- быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления мин (по 2-3 шага)
- те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой
- высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед
- низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча
- старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно

выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости

— то же, что и в упр. 7, на дистанции 50-100 м для развития двигательной скорости. Выполняется на время

— бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей

— бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию

— бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча

— прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей

— бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с одним или двумя мячами

— рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи

— быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время. Дистанция до 50 м.

— то же, что в упр. 15, с имитацией обманных движений

— передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой спиной вперед

— скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками

— скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция до 50 м.

— скоростной бег центрального игрока спиной вперед с передачей ему 3-4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4-5 м. Дистанция до 100 м.

— максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время от 20 до 40 с.

— скоростной бег с поворотами (пivотами) с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков. Дистанция от 30 до 50 м.

Физическое качество ловкость

Ловкость это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Это самое общее определение, поскольку ловкость комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость — это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Различают прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др.

Развивать ловкость следует с 6-8 лет и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Упражнения для развития ловкости

- кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд
- кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку
- те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны
- падение назад и быстрое вставание
- падение вперед и быстрое вставание
- гимнастическое "колесо" влево и вправо
- стойка на голове, вначале с опорой у стены
- стойка на руках
- ходьба на руках
- прыжки на батуте с поворотом на 180-360 градусов с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360, сальто вперед и назад. После приземления немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас
- на линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом
- бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов. Ловкость можно тренировать, используя элементы других видов спорта — например, водные лыжи или прыжки в воду с 1-3-5-метровой вышки: солдатиком, головой вниз, совершая сальто
- отлично помогает для развития координации, а следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, по рельсу, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед

Физическое качество прыгучесть

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу "на втором этаже". Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава. Рекомендуются простые, но эффективные упражнения.

Сначала необходимо разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно. Потом вращать стопы 1,5-2 мин. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно по 100-150 движений (для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70-75).

Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнера. Хорошо использовать медицинболы катать их стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке, со скакалкой, прыжки через барьер на носках, на одной или двух ногах.

Для коленного сустава полезны твистовые движения (ноги вместе) и вращение коленей по 30-40 раз в обе стороны. Кроме того, рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с отягощением, выпрыгивание с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со штангой в приседе, в полуприседе с поворотами на каждый шаг.

Укрепив голеностопный и коленный суставы, можно наращивать интенсивность прыжковых упражнений. Методика тренировки прыгучести претерпела изменения в связи с ускорением всех стадий игры. Прыжки из низкой баскетбольной стойки не приносят успеха: на выпрямление, сгибание ног в коленном суставе затрачивается драгоценное время, и зачастую мяч достается сопернику с более "заряженной" стопой и менее согнутыми в коленных суставах ногами.

Упражнения для тренировки прыжков

-- на тренировках после кросса и гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 5-7 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры

-- прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта минимальная

-- то же, что и упр. 1, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага мятник"

-- то же, что и упр. 1-2, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками

-- прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками

-- то же, что и в упр. 3, но с ведением мяча левой, правой рукой

-- прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад

-- толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса.

— прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно. Упражнение выполняется на время до 1,5 мин.

— прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-15 барьеров высотой 60-70-80см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга. Барьеры можно ставить в виде креста (4 барьера) и тогда прыгать по кругу боком, лицом, спиной с ведением одного-двух мячей. 4-6 подходов

— прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока

— то же, что и упр. И, но при прыжках в длину, тройном прыжке

— прыжки по лестнице на одной и двух ногах вверх и вниз. Можно выполнять с ведением мяча. 14. прыжки с уступающе-преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол.

— прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах с ведением мяча вперед-назад, лицом, боком

— прыжки с гириями, гантелями, "блинами". Можно имитировать обманные движения (передачу) во время прыжков

— прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг от 30 с до 1,5-3 мин.

— безостановочное забивание мяча из-под кольца сверху максимальное количество раз без разбега.

— запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой до 50 см толчком голенистопопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 23-30 прыжков подряд

— танец "вприсядку" с ведением одного или двух мячей. Игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны. Упражнение выполняется на время 25-30 с.

— серийные прыжки "ножницы" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами вперед и назад

— серийные прыжки "разножка" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны

— многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача делать как можно более дальние прыжки. упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки

— прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку

— серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с.

-- серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока

— добывание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с.

-- забивание в кольцо сверху двух мячей в одном прыжке

-- броски в кольцо сверху с поворотами на 180 и 360 градусов

-- ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца

Силовая подготовка

Баскетбол становится все более контактной силовой игрой. Около 70% всех движений баскетболиста носит скоростно-силовой характер. Это требует от игроков специальной физической подготовки. Они должны обладать взрывной силой способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, контратаки.

Не секрет, что сильных от природы людей мало; сильными становятся, выполняя специальные упражнения. Специфика силовой подготовки центровых состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать. Абсолютная сила это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса. Относительная сила это сила в соотношении с весом игрока.

Внимание! Высокоскоростные игроки предрасположены к искривлениям и деформациям позвоночника. Поэтому им особенно необходимо создать мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб, и укрепить мышцы живота. Только после этого можно переходить к тренировкам с тяжелым весом.

Методика силовой подготовки для игроков всех позиций

Работая над силовой подготовкой, вы можете ставить перед собой разные цели. Приседая, выпрыгивая, толкая штангу весом 70-80% от собственного веса в среднем темпе 5-7 раз, в нескольких подходах, вы развиваете собственную силу. Занимаясь со штангой больше собственного веса, вы развиваете силу и наращиваете мышечную массу.

Для развития скоростно-силовых способностей требуется штанга не более 45% от собственного веса эти упражнения нужно выполнять в максимальном темпе 10-12 раз.

Для скоростно-силовой выносливости в среднем темпе до полного утомления упражнение выполняется с весом до 20-25 кг 30-40 раз.

Три раза в неделю мои игроки от одного до полутора часов работали над силовой подготовкой. Они разбивались на группы по 2-3 человека одинаковых по росту, весу, игровым функциям, силовым возможностям. После интенсивной разминки, в которую входили и обязательные упражнения для мышц спины и живота, начиналась круговая тренировка на шести станциях.

Станция

Жим лежа на спине с максимальным весом. 3-4 подхода, до ощущения утомления.

Станция

Шаги в баскетбольной стойке с грифом, "блином" или гирей в руках от 30 с до 1 мин вперед-назад, влево-вправо. Руки, согнутые в локтях, имитируют передачу мяча вверх и в стороны. Вес гири или "блина" для центровых от 20 до 30 кг. 3-4 подхода.

Станция

Медленное приседание со штангой на плечах и быстрое вставание или выпрыгивание. Штанга от собственного веса, до ощущения утомления (до 8 раз). 3-4 подхода. Вариант этого упражнения подъем на носки из полуприседа.

Станция

Прыжки по 1 мин на прямых ногах с отягощением 25-30 кг над головой. 3-4 подхода.

Станция

Подтягивание на турнике с увеличением количества в каждом подходе на 1 раз. 3-4 подхода. Отжимание от пола на пальцах до утомления. 3-4 подхода.

Станция

Рывок штанги на вытянутые руки из положения полуприседа. Вес штанги от собственного веса, до ощущения утомления. 3-4 подхода.

Закончив упражнения с отягощениями, игроки делают 2-3 рывка с ведением мяча и расслабляются перед новым подходом через 2-3 мин.

На каждой станции 2-3 игрока работают 8-10 мин. При смене станций применяются упражнения для развития цепкости и силы кистей: игроки в парах передают друг другу (стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м) "блины" от штанги весом 20-30 кг или гирию 16 кг, ловят "блины" с левой руки на правую, вращают "блины", гири вокруг спины, шеи, ног, имитируют обманные движения "блинами", гирями, медицинболами. Смена станции занимает 2-3 мин

Упражнения для развития взрывной силы

— толкание медицинбола ногами из положения сидя, лежа. Соревнование на дальность

-- пас медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы

— толкание ядра, медицинбола

-- выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук)

-- то же с ведением мяча; то же с двумя мячами
-- приемы вольной борьбы на борцовском ковре, элементы самбо
-- отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания

-- быстрые передачи "блина" или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу

-- передачи "блина" или гири весом 20-25 кг из рук в руки в кругу, образованном из 3-4 игроков

-- передачи медицинболов ногами, голеностопами между двумя игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга

Упражнения для развития силы

-- передачи "блина" от штанги в парах или тройках. Игроки располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают "блин" с небольшой фазой полета

-- подбрасывание и ловля гири или медицинбола на высоту до 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнения двумя руками, а затем, по команде тренера, поочередно каждой рукой

-- жим штанги лежа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги до 70% от собственного веса игрока

-- жим штанги стоя. Вес штанги до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется с подстраховкой

-- передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, 'блином' от штанги или медицинболом в руках

-- упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бедрами на гимнастического козла лицом вниз (козел под бедрами), закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди руках "блин" от штанги

-- упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится спиной на пол или опирается на гимнастического козла, закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз. Вариант этого упражнения лежа на полу на спине с помощью партнера, удерживающего его ноги. 8. Отжимание от пола. Упражнение выполняется на пальцах или кулаках в несколько подходов.

-- отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 отжиманий

-- ходьба и бег на руках. Игрок принимает положение "упор лежа", его ноги держит стоящий сзади партнер. По команде тренера пары игроков начинают движение к противоположной лицевой линии в среднем или быстром темпе, на лицевой линии игроки меняются местами

-- подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-12 раз

-- ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу

-- взбегание по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д. Способ выполнения определяется тренером

-- приседание и выпрыгивание из приседа с партнером на спине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений в каждой серии

-- глубокие приседания с отягощением и без него на двух и на одной ноге. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений

-- стойка на руках и ходьба на руках в стойке с помощью партнера

-- отжимания в стойке на руках

-- различные виды передвижения (бег, прыжки, передвижение в защитной стойке, в приседе и полуприседе и т.д.) с отягощением в виде штанги на плечах или свинцового пояса

-- бег, прыжки, выполнение различных технических элементов со свинцовыми манжетами на руках и ногах

-- броски по кольцу с дистанции 3-4 м после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях. 21. Игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. Все игроки в свинцовых поясах и манжетах

-- марш-бросок по пересеченной местности с отягощением в виде рюкзаков, свинцовых поясов, манжет

-- прикладное плавание на различные дистанции с отягощением в виде свинцового пояса

-- выпрыгивания из глубокого приседа со штангой не более 50% от собственного веса игрока

-- выпрыгивание на гимнастическую скамейку, спрыгивание на мат и прыжок вверх со штангой на плечах. Вес штанги не более 40-50% от собственного веса игрока

-- игра в волейбол. На всех игроках надеты отягощающие пояса и манжеты

-- игра в гандбол с теми же отягощениями

-- игра в футбол с теми же отягощениями.

-- упражнение для укрепления кистей, и увеличения цепкости пальцев.

Вырывание медицинболлов, гирь, "блинов" от штанги из рук партнера

-- упражнение для развития силы рук (бицепсов). Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных выпрямленных руках штанга, или гриф от штанги, или "блин". Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Количество повторений в зависимости от веса груза

-- игрок сидит на стуле, удерживая в руках гантели или гири. Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Упражнение выполняется, в зависимости от веса груза, от 5 до 20 раз.

-- исходное положение: ноги шире плеч, корпус наклонен вперед под углом 90 градусов, руки вытянуты вниз, к полу. Игрок должен подтягивать лежащую на полу штангу к груди. Вес штанги не более 40% от собственного

веса игрока. Упражнение выполняется на время или количество повторений (30-40 с или 15-20 повторений)

-- исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела, в руках гантели, гири или "блины" от штанги. Игрок должен подтягивать отягощение к плечам, сгибая руки в локтевых суставах

Занятие ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Стойка

Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. При правильной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 сантиметров вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 сантиметров (для лучшей устойчивости и маневренности). Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны. Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.

Возможные ошибки

-- тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе

-- пятки касаются пола

-- туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад

-- носки ног чрезмерно разведены наружу

-- голова и руки опущены

-- излишняя напряженность

Упражнения для обучения

-- принять положение стойки без мяча стоя на месте

-- ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу принять стойку баскетболиста

-- бег, варианты бега, по сигналу принять стойку баскетболиста

-- из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений принять стойку баскетболиста

Хватка мяча

Научить игроков правильной хватки мяча также важно, как и правильной стойки. Хватку выполняют следующим образом. Кисти обеих рук и широко расставленными (как "веер") пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх внутрь, остальные вперед. Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев.

Возможные ошибки

- кисти располагаются на задней поверхности мяча
- мяч касается ладоней
- пальцы направлены вниз

Упражнения для обучения

- принять положение имитация держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей
- наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди
- подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди
- в парах занимающиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней

Ловля мяча

Ловля мяча прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

При ловле двумя руками, когда мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, то следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

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

При ловле высоколетящего мяча, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцев, кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах, и мяч притягивается к туловищу. После приземления игрок сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

Советы игроку ловящему мяч

- не отводить взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев.
- вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.
- при ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу

-- при приближении мяча руки в локтевых суставах согнуть, а пальцы расставить в стороны, образуя ими полусферу

-- не касаться мяча ладонями

-- выходить навстречу летящему мячу

-- всегда следует делать хотя бы маленький шаг навстречу мячу и ни в коем случае не выпускать защитника на перехват, преграждая ему путь широкой стойкой: согнутые в локтях руки подняты до уровня плеч, кисти расслаблены, ноги широко расставлены, спина или дальняя от мяча рука касается защитника

-- не поймав мяч, не почувствовав его в руках, не предпринимайте дальнейших действий, но обдумайте их заранее

-- если защитник стремится выйти впереди вас на перехват, не уступайте ему позиции пусть он лучше собьет вас с ног, но не перехватит мяч. Постоянно будьте готовы к приему мяча, но постарайтесь скрыть этот момент от опекуна

-- необходимо всегда допускать, что мяч не попадет в кольцо, и быть готовым к подбору отскочившего мяча

-- поймав в прыжке мяч, отскочивший от щита, нужно резко притянуть его к груди, расставив локти широко в стороны, и еще до приземления решить, кому сделать первый пас. Приземляться следует на обе ноги ступни расставлены чуть шире плеч, колени слегка согнуты

Передача мяча

Передача мяча прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Передачи мяча выполняются на месте и в движении различными способами: двумя руками от груди, с отскоком о пол, одной рукой от плеча, от головы, "скрытая" передача за спиной, "обводная" передача с зашагиванием одноименной и разноименной ногой, передача мяча в прыжке.

При передаче двумя руками от груди мяч посылается вперед резким выпрямлением рук и скатыванием мяча с кончиков пальцев на грудь партнера.

Верхняя передача от головы выполняется на поднятые вверх руки партнера. Мяч не заносится за спину, чтобы не потерять контроль над ним. Мяч передается маховым движением рук с последующей доработкой кистью.

При передаче одной рукой от плеча разноименная нога и плечо выставляются вперед, одновременно с поворотом туловища выпрямляется рука, и движение заканчивается работой кисти.

Передача с отскоком от пола выполняется одной или двумя руками на уровне пояса. Руки полностью выпрямляются, посылая мяч вперед-вниз. Мяч скатывается с кончиков пальцев и имеет обратное вращение. Отскок должен приходиться в одну треть от партнера.

При ловле и передаче мяча в движении применяется двухшажная техника. Игрок ловит мяч на первом шаге (в фазе полета), подтягивает к груди (на втором шаге) и, оттолкнувшись от площадки, выполняет передачу.

Советы игроку передающему мяч:

- не допускать небрежности при выполнении передач
- выполнять передачи быстро
- при выпуске мяча контролировать его кончиками пальцев
- передавать мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время
- смотреть в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него
- не стоять после передачи, выйти на свободное место
- ведение мяча единственный прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении

Ведение мяча

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз вперед несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быть готовым к изменению направления движения. Туловище слегка следует подать вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характера синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Ведение выполняется без зрительного контроля.

Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вовсе выполняться на месте.

Ведение с изменением направления игрок ведет мяч правой рукой кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

Возможные ошибки

- ведение правой рукой влево и наоборот
- при переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок
- туловище в момент перевода не укрывает мяч

Упражнения для обучения

- стоя на месте. Ведение вокруг корпуса
- стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами
- стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см

-- стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой

-- стоя на месте. Ведение двух мячей

-- стоя на месте. Ведение трех-четырёх мячей

-- сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола

-- сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе

-- бег на носках с ведением мяча

-- бег на пятках с ведением мяча

-- бег на краях стопы (поочередно внешнем и внутреннем) с ведением мяча

-- бег в полуприседе с ведением мяча

-- передвижение в глубоком приседе с ведением мяча

-- спортивная ходьба с ведением мяча

-- гладкий бег с поворотами и ведением мяча

-- гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами

-- бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.

-- бег окрестным шагом с ведением мяча.

-- бег спиной вперед с ведением мяча.

-- передвижение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на с ведением мяча. Таким образом тренируется пивотный шаг

-- бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением мяча

-- бег взмахом назад с ведением мяча

-- бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге

-- передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча

-- передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча

-- передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча

-- гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами

-- бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной

-- ведение двух мячей впрыскаду. Ноги выбрасываются поочередно вперед и в стороны

-- ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку

Советы дриблеру

-- держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля

-- не бить по мячу ладонью

-- изменить длину шага и направление движения

-- не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться

-- контролировать мяч пальцами

-- увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения

- быть готовым сделать передачу или бросок по корзине
- снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику

Бросок мяча

Бросок двумя руками от груди стоя на месте игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

Возможные ошибки:

- руки выпрямляются вертикально вверх
- бросок выполняется без работы ног, траектории обратного вращения
- отсутствует захлестывающее движение кистями
- отсутствие расслабления после броска
- отсутствие согласованности работы рук и ног

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги "бросающей" руки (правой) другая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлестывание кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз, после чего игрок принимает исходное положение.

Возможные ошибки:

- потеря равновесия
- несогласованность в работе рук и ног
- неполное разгибание руки в локтевом суставе
- отсутствие захлеста руки

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дана для игроков бросающих с правой стороны.

Возможные ошибки

- мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу.
- вынос руки с мячом для броска при выполнении шага.
- выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.
- резкое, сильное движение руки с мячом.
- отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.
- сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью

Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

Возможные ошибки

- мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка
- при "подседании" наблюдается размахивание мячом
- локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону
- мяч лежит на всей ладони
- мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад
- не выпрямляется полностью рука при броске

Советы игроку бросающему мяч

- выполняй броски быстро
- в исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу
- если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед
- выпускай мяч через указательный палец

- постоянно удерживай взгляд на цели
- полностью сосредоточься на броске
- следи за легкостью и непринужденностью броска
- наблюдай за тем, как бросают лучшие баскетболисты мира
- правильная техника броска не означает отсутствие, не исключает индивидуального стиля исполнения броска

Программа для совершенствования броска

1. Разогрев.
2. Растяжка.
3. Свободные броски с любого места на площадке.
4. 15 близких бросков по кольцу правой рукой.
5. 15 близких бросков по кольцу левой рукой.
6. 15 бросков близко к кольцу, при котором мяч находится на ладони вытянутой правой руки.
7. 15 бросков близко к кольцу, при котором мяч находится на ладони вытянутой левой руки.
8. 15 близких бросков по кольцу с реверсом правой рукой.
9. 15 близких бросков по кольцу с реверсом левой рукой.
10. 15 штрафных бросков.
11. Перерыв минут.
12. Броски на расстоянии 150 см от кольца (старайтесь, чтобы мяч не задевал кольцо бросков.
13. Броски на расстоянии 150 см и на 450 см. (старайтесь, чтобы мяч не задевал кольца бросков.
14. Броски с проходом с любого места на площадке бросков.
15. Броски с проходом от каждого основания на 3-х очковой линии бросков.
16. Бросок с проходом с правого крыла на левое бросков.
17. Броски с проходом с трапеции Бросков.
18. Бросок с проходом, подбор мяча и дриблинг бросков.
19. Штрафные броски бросков.
20. Перерыв минут.
21. Броски в прыжке с дриблингом - 30 бросков.
22. Броски в прыжке с различным дриблингом бросков.
23. Быстрый дриблинг, затем бросок в прыжке бросков.
24. Смена темпа бросков.
25. С обманным показом бросков.
26. С отклонением бросков.
27. Через кроссовер бросков.
28. 15 штрафных бросков.
29. Перерыв минут.
30. Любые броски бросков.
30. 3-х очковые броски бросков.

31. Игра с соперником до 10 очков.

32. Бросайте 100 бросков в прыжке, записывайте ваш результат и пытайтесь побить его каждый день.

33. Бросайте 100 штрафных бросков, записывайте результат и пытайтесь побить его каждый день.

Делайте эту программу дня в неделю На другие два дня в течение недели бросайте бросков с любого места на площадке Другие упражнения Броски в темноте В течение дня в школе на работе или еще где то повторяйте в ваших мыслях процесс выполнения броска Эта тренировка творит чудеса

Обманные движения

Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера. Начинающим баскетболистам необходимы также и постоянные самостоятельные занятия.

Упражнения для обучения

- обманные движения корпусом перед зеркалом с мячом в руках
- обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча
- обманные движения головой стоя на месте и в движении
- обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю без мяча
- обманные движения спиной к кольцу. Финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот
- отработка пивотного шага на месте. Вышагивание одной ногой, вторая опорная
- обманные движения после ловли отскочившего от щита мяча. Тренер бьет мяч в щит, игрок ловит его в прыжке, приземляется и делает несколько финтов подряд на передачу, на бросок, на уход из-под кольца с дриблингом
- обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева

-- обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу

-- обыгрывание 1х1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления

-- игра 1х1 без мяча. Мяч находится на средней линии поля. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его опекает очень плотно. По сигналу тренера нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая его корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника

-- игра 1х1 с одним пасующим. Нападающий располагается в поле, лицом к кольцу, на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке после каждого попадания

Занятие ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальные действия в нападении

Действия игрока без мяча: отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для получения мяча от партнера, продолжения атакующих действий, чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи шита, успешно бороться за отскок.

Упражнения для обучения

- бег с изменением направления, с поворотами, внезапными остановками
- выход на свободное место с пассивным защитником
- выход на свободное место с активным защитником

Заслон

Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: поставив заслон, он затем поворачивается и выбегает к щиту для участия в атаке.

Возможные ошибки

- придерживание защитника руками
- несвоевременное начало прохода игрока, для которого ставится заслон

– неправильный выбор места постановки заслона

Упражнения для обучения

– игроки выстраиваются в круг по парам лицом друг к другу. Игрок без пары водящий. Он подбегает к любой паре и ставит заслон защитнику. Нападающий выбегает в сторону заслона и затем сам ставит заслон защитнику любой другой пары и т.д.

– игроки выстраиваются в 2 колонны, на расстоянии 6-7 метров от кольца. Перед направляющим одной колонны располагается защитник. У направляющего другой колонны в руках мяч. Игрок 2 передает мяч игроку 1 и ставит наружный заслон защитнику. Игрок 1 дождавшись постановки заслона, уходит с ведением в сторону заслона и атакует кольцо. Смена: игрок 2 становится на место защитника, тот перемещается в конец колонны за игроком 5, а игрок 1, подобрав свой мяч, передает его игроку 4 и становится в конец противоположной колонны.

Позиционное нападение

Нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте. Целесообразно, чтобы три игрока действовали вблизи корзины, а два в глубине площадки. Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника, и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается для броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяются эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.

Упражнения для обучения

Обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определение игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Определяются направления выходов на другие позиции. Нападающие добьются успеха, если игрок нападения выйдет на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

– построение в треугольниках, квадратах. Передачи, стоя на месте различными способами по заданию учителя. Игрок выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч

– построение в треугольниках, квадратах. Игрок выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонну за передачей

– три нападающих и трое защитников. По сигналу тренера нападающие, произвольно передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его, играя в защите по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания занимающиеся меняются функциями

-- то же, только после передачи партнеру нападающий обязан поставить заслон его опекуну

— то же, только после передачи нападающий ставит заслон любому защитнику

— то же, только занимающиеся разбиваются на группы по 10 человек пять нападающих и 5 защитников

— то же, но на каждом кольце идет игра 5x5 на счет, причем каждая команда проводит 5-6 атак подряд, а затем меняется ролями с обороняющимися

— игра 5x5 на одно кольцо, но за каждый мяч, заброшенный в корзину после "заслона" засчитывают не два, а 3-4 очка

— игра 5x5 на одно кольцо, но после любого овладения мячом защитниками команды меняются ролями

Подводящие подвижные игры

— "игра 2x2". Игра ведется на одно кольцо по правилам баскетбола. Задача забросить мяч в кольцо соперников. Игрокам защищающейся команды разрешается активно противоборствовать в трехсекундной зоне. Игрокам атакующей команды разрешается выполнять броски, как из-за пределов трехсекундной зоны, так и в зоне, но после двух шагов. Подбор мяча может выполнять игрок, не выполняющий бросок, добивать мяч нельзя. После овладения мячом игрок обязан выйти из зоны. Выигрывает команда набравшая большее количество очков

— "баскетбол двумя мячами". Игра проводится на баскетбольной площадке. Участвуют две команды по 6-10 человек в каждой. Игра проводится по баскетбольным правилам двумя мячами. Каждый играющий может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в ворота соперника. После заброшенного мяча, мяч вводится из-под кольца. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей. Судейство ведут два человека, причем каждый оценивает игровые моменты вокруг своего мяча (поэтому мячи должны отличаться окраской)

-- "игра на одно кольцо 2x2 через нейтрального". Площадка трехсекундная зона. Играют 2 команды. Состав человека. Задача игроков забросить мяч в кольцо. Забросить мяч можно только после передачи партнера или нейтрального игрока. После подбора мяч необходимо вернуть нейтральному. Добивать мяч после отскока нельзя. Нейтральный игрок располагается за пределами трехсекундной зоны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков в установленное время

Быстрый прорыв

Игроки команды, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и, используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции. Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Возникшая ситуация называется отрывом.

Численное превосходство возникает тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.

Упражнения для обучения

-- передачи в парах, от лицевой линии с броском на противоположном щите на максимальной скорости без ведения мяча

-- то же, но в тройках

-- два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча, сделав рывок под кольцо, получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния

-- трое нападающих против 2-х защитников. Ведение от средней линии начинает только игрок, находящийся в середине и передачу может передать на правый или левый фланги, в зависимости от того какой игрок останется без защитника

-- игроки разбиваются на тройки и выстраиваются лицом к щиту на расстоянии 1,5-2 м. У игроков в середине по мячу. Игрок ударяет мяч о щит, ловит его и передает одному из партнеров, который выполняет рывок к противоположному щиту в момент ловли мяча. Поймав мяч игрок с ведением устремляется к противоположному щиту, передав мяч третьему игроку, который и завершает атаку броском по кольцу из-под щита. То же выполняет следующая тройка и т.д.

-- "быстрый прорыв".т; Игра ведется 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала

Советы игрокам при нападении

-- бережно относиться к мячу в нападении. Каждая атака команды должна закончиться броском

-- быстро продвигать мяч в зону нападения, используя ведение или передачу мяча

-- действовать спокойно, уверенно и быстро, или мгновенно

-- избегать фолов в нападении

-- постоянно двигайся, держа своего защитника в напряжении

Занятие ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

Стойка защитника

Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Если противник движется поперек площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед, пятки приподняты от пола на 1-2 сантиметра. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Возможные ошибки

- потеря равновесия
- пятки касаются пола

Работа рук

Против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Против броска в корзину, одна рука поднимается вверх вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны вниз.

Упражнения для обучения передвижения в защитной стойке

- перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под счет
- перемещение в защитной стойке вперед, назад, под счет
- варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам
- перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера
- "пятнашки в парах играющие строятся в две шеренги лицом друг к другу и становятся парами. Первые номера нападающие, вторые защитники. Нападающие, применяют обманные движения с резким изменением направления и скорости бега. Стараются рукой зажать спину партнера. Защитники передвигаются приставными шагами в защитной стойке. Во время передвижения им нельзя поворачиваться спиной к сопернику. Если нападающему рукой зажать спину защитника, игроки меняются ролями

Выбивание мяча

Выбивание мяча у игрока стоящего на месте защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч.

В случае видения защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Перехват мяча

Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь соперник к мячу и овладевает им. Для того чтобы не столкнуться с нападающим защитник проходя в плотную к нему, должен несколько отклониться в сторону. После овладения мячом ему сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для обучения

- перехват передачи, выполняемой поперек площадки, неподвижно стоящим нападающим
- перехват передачи, выполняемой вдоль площадки
- в парах, передача мяча поперек площадки с продвижением к противоположному щиту, защитник перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч
- возможны различные подвижные игры

Блокировка мяча при броске

В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удаётся.

Упражнения для обучения технике накрывания мяча

- бросок с места, защитник старается накрыть мяч без нарушения правил
- бросок в движении, защитник бежит рядом, выбирает момент, чтобы оттолкнуться от пола на долю секунды и постараться накрыть мяч

Игра под щитом

После броска нападающего, защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота, ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевых суставах и подняты в сторону. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедится, что нападающий остался у него за спиной, он тут же должен выпрыгнуть максимально вверх навстречу мячу и постараться поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводят в стороны, что создает дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в борьбу за мяч, обжав противника. При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохраняя тем самым мяч от выбивания.

Возможные ошибки

- ловля на уровне груди или пола
- после ловли мяч не укрывают от соперника

Упражнения для обучения

- ловля мяча отскочившего от щита
- ловля мяча отскочившего от щита, брошенного в щит другим игроком
- то же, но с пассивным сопротивлением защитника
- то же, но с активным сопротивлением защитника
- построение в 2 колонны, преподаватель с линии штрафного броска бросает мяч в щит, игроки борются за мяч
- возможны различные подвижные игры

Занятие ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Защита против игрока без мяча

Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч. Положение тела должно быть таким, что бы защитник не поворачивая головы, мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом. Если потерять из виду мяч, противник сможет передать его прямо над головой защитника. А потерять из виду подопечного значит позволить противнику создать численное превосходство под корзиной. После броска последней обязанностью защитника является блокировка своего подопечного и ловля мяча, отскочившего от щита при неудачном броске.

Защита против игрока с мячом

Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на пояс подопечного. Это позволяет лучше сосредоточиться и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений - финтов. Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действия нападающего. Играющему в защите нужно быть очень внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен только тогда, когда убедится, что противник бросает по корзине, иначе нападающий легко уйдет от него.

Методические указания

– необходимо обращать внимание на способы держания игрока, как без мяча, так и с мячом. Параллельно осваиваются и навыки выхода нападающего на свободное место для получения мяча

— то же, только нападающий выполняет внезапные изменения направления, рывки для свободного получения мяча от партнера

— в парах: один игрок нападающий, другой защитник. Нападающий движется от лицевой до лицевой линии в трехметровом коридоре, выполняя рывки, повороты, резкие остановки, финты. Задача защитника перемещаясь спиной вперед, всё время находиться между нападающим и своей корзиной. Затем партнеры меняются ролями и по другой стороне площадки перемещаются в обратную сторону

— то же, но нападающий ведет мяч, а защитник, держа руки за спиной или на поясе, должен постоянно занимать правильную позицию

-- то же, но защитник действует активно, т.е. может выбивать мяч

— игра 1x1

Возможные ошибки при личной защите

— защитник держит нападающего на значительном расстоянии, позволяя этим самым выполнять ему свободные маневры по площадке

-- после потери мяча игрок с опозданием находит своего подопечного

-- игроку с мячом не оказывается активного сопротивления

Упражнения для обучения

— игра 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 на одно кольцо. Защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча. Рука преграждает путь передаче. После перехвата они становятся нападающими

Командная тактика защиты

Она базируется на двух основных системах игры — личной и зонной. При личной защите каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытыми.

Другие принципы лежат в основе зонной защиты, в которой каждый игрок защиты отвечает за подопечного на определенном участке площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нем всем действиям нападающего. Кроме того, если необходимо он должен помочь партнеру в соседней зоне.

Упражнения для обучения зонной защите

— построение в зоне 2-1-2. Игроки защиты перемещаются на передачи мяча. Чтобы этот навык закрепился, игроков можно соединить резинкой, и если игрок смещается то и все остальные должны сместиться, чтобы закрыть освободившуюся зону

-- игра нападают пятерки. Две команды на противоположных щитах защищаются зоной 2-1-2. Третья команда нападает на одну из защищающихся. Команда, которая добилась успеха, нападает на противоположный щит

-- зонный баскетбол. Играют две команды нападающие и защитники. Баскетбольная площадка делится на 8 зон. В каждой зоне действует один

игрок от команды. Выбегать из зоны нельзя, а передавать мяч можно только игроку своей команды, находящемуся в соседней зоне

-- игра в зоне идет по правилам баскетбола

-- вариант: в каждой зоне действует по 2 игрока от команды. Главное внимание уделяется взаимодействию партнеров. Можно ввести, правило: мяч в следующую зону направляется только после передачи между игроками одной зоны

Советы от мастера защитнику

-- всегда сохраняй равновесие и защитную стойку

-- никогда не перекрещивай ног и не делай глубоких выпадов

-- играя против нападающего с мячом, удерживай взгляд на поясе

-- играя против нападающего без мяча, удерживай в поле зрения и мяч и подопечного

-- не играй в защите с опущенными руками

-- не отрывай ног от пола, пока не убедишься, что соперник выпрыгнул для броска..

-- будь постоянно готов оказать помощь партнеру

-- никогда не отдыхай в защите

-- при потере подопечного немедленно отступи назад к корзине, отпщи его и вновь выйди навстречу

-- переключайся на игрока с мячом, если он остался неприкрытым и угрожает корзине

-- постоянно подсказывай партнерам, с какой стороны можешь оказать помощь

-- быстро переходи к защитным действиям при потере и после забитого мяча

-- в обороне всегда действуй наступательно, не бойся контактного наступления на нападающего, владеющего мячом. Стремись выбить мяч, не дать сделать передачу, не говоря о броске. Если нападающий поднимает мяч вверх, ты должен немедленно реагировать на это. Если нападающий опускает мяч вниз, тут же делай два быстрых шага назад, готовясь предотвратить проход оппонента, не теряя при этом защитной стойки

-- играя активно, не давай нападающему пройти с мячом через центр, в середину, а постоянно оттесняйте его к боковой линии. При пропуске нападающего по лицевой линии партнеры по команде моментально должны прийти на помощь

-- при заслонах надо стремиться проходить за своим опекаемым. Быстрым движением ноги, близкой к заслоняющему, старайся опередить постановку заслона и остаться со своим подопечным

Защита прессингом

Прессинг это самый активный вид защиты, постоянное давление на соперника. Может быть личным или зонным. Может начинаться с момента

вбрасывания соперником мяча: по всей площадке, на 3/4 ее, на своей половине...

Целью защиты прессингом является не только психологическое давление на соперника, но и стремление сломать сложившуюся игру соперника, нарушить его привычные связи между защитой и нападением, его комбинации, делать неточными передачи мяча, поспешными броски. Нельзя применять прессинг, не овладев достаточно приемами индивидуальной защиты. Эта форма обороны требует высоких физических кондиций, хорошего резерва и сыгранности всех игроков и звеньев команды.

Применяется прессинг и как система игры на больших отрезках времени, и как мера вынужденная при проигрывании в счете для взвинчивания темпа или при ожидании прессинга со стороны соперника. Играя прессингом, игроки стремятся отобрать мяч у соперника, вынуждая его делать навесные, неточные передачи, которые легко перехватываются. Часто соперники передней линии прессинга, пропустив соперников, не преследуют их, а наблюдают за развитием дальнейших событий — это грубая ошибка. Необходимо преследовать игрока с мячом, стараясь сзади выбить у него мяч, наступая ему на пятки. Тем самым вы заставляете соперника спешить, волноваться, ошибаться.

Если в зонном или личном прессинге вы остались без игрока, и не оказываете помощи товарищу, вы допускаете просчет. Если из пяти прессингующих один не активен, насмарку идет труд всей команды. Прессинг — это, прежде всего, активная оборона всей команды.

В современном баскетболе многие тренеры склоняются к мнению, что личный прессинг менее эффективен, труден, приводит к большому числу персональных нарушений и уступает по полезности зонным системам прессинга. И в этом есть своя правда, потому как каждый игрок с хорошим дриблингом способен справиться с личным прессингом без видимых трудностей.

Несмотря на то, что зонный прессинг стал более популярным, без умения играть личным прессингом, обойтись невозможно.

Упражнения для обучения

Необходимо постоянно тренировать защиту 1-1, 2-2, 3-3, 4-4 по всей площадке, с мячом и без мяча, с ведением и без ведения, с заслонами и без них, вначале шагом, потом на высокой скорости.

Полезны упражнения, в которых число защитников преобладает над количеством нападающих. Эти упражнения способствуют взаимодействию защитников, прививают навыки отбора мяча. Хороши они и для атакующих игроков. При тренировке личного прессинга следует уделять должное внимание уделить быстрым передвижениям игроков в активной стойке, в разных направлениях, при умелой смене позиций игроков.

Защитники первой линии обороны стремятся отеснить своих нападающих к боковым линиям и не дать нападающему обойти себя с мячом и без мяча.

Если одному из защитников удалось остановить атакующего с мячом у боковой линии на пересечении со штрафной или центральной линией, партнер по обороне должен прийти на помощь товарищу: вдвоем они заставляют его сделать навесную передачу, к перехвату которой готовы остальные три игрока.

Занятие 10. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ

"Унция профилактики стоит фунта лечения" это должно быть правилом каждого спортсмена. Состояния перетренированности и хронического растяжения в результате тяжелых тренировок отделяет очень тонкая граница. Интенсивные тренировки время от времени неизбежно приводят к остаточным болезненным ощущениям в мышцах или в структуре мышцы сухожилия. По сути такого рода перетренированность не является травмой, и большинство баскетболистов считают ее признаком действительно эффективной работы. Но если болезненные ощущения столь сильны, что вы с трудом двигаетесь, а интенсивность последующих тренировок снижается, то вы, вероятно, зашли слишком далеко. Скованные, уставшие мускулы, в которых имеются болезненные ощущения, более уязвимы для травм. Если вы и далее продолжаете работать даже при таких обстоятельствах, то есть хороший шанс серьезно повредить и даже разорвать какой-то участок в структуре мышцы сухожилия.

Лучшая профилактика постоянное и постепенное растягивание, разогревающие разминки, а в более серьезных случаях снижение нагрузки. Постепенное растягивание воздействует на всю систему мышцы сухожилия, удлиняет их, уменьшает вероятность недопустимого резкого растяжения и травмирования. Разминка способствует притоку крови, несущей кислород к тканям, и в прямом смысле повышает температуру мускулов, позволяя им сокращаться с большей силой.

Лучший способ избежать травм непременно делать обстоятельную разминку и растягивание перед тренировкой. Часто мышцы набирают силу быстрее, чем сухожилия, и поэтому возникает дисбаланс, который может привести к неприятным последствиям.

Необходимо так же постоянно предохранять некогда травмированные области перед занятиями спортом накладывать повязки. Самый надёжный и проверенный способ эластичный бинт.

Не забывайте также о том, что глюконат кальция, является необходимым условием для восстановления костных тканей. Никогда не пренебрегайте этими простыми советами!

Баскетбол самая опасная спортивная игра!

Исследование, проведенное Центрами Контроля и Предупреждения Инфекционных Заболеваний, показало, что при занятиях спортом наибольшее количество травм получают игроки в баскетбол.

В числе наиболее опасных видов спорта также оказались велосипед и футбол. Однако риск получить травму достаточно мал — лишь семь человек из каждой 1 тысячи занимающихся спортом получают травмы. Чаще всего страдают руки и ноги спортсменов, примерно треть всех травм составляют растяжения — переломы. Статистика также показывает, что мужчины травмируются примерно в два раза чаще, чем женщины.

Занятие УВЕЛИЧЕНИЕ РОСТА

Для того чтобы вырасти следует соблюдать следующие условия

-- требуется соблюдать здоровый образ жизни: полноценный сон (не менее 6 часов), рациональное питание, отказаться от курения и алкоголя, иначе все сказанное ниже потеряет смысл. И желательно не подвергать себя стрессам

-- говоря о питании. В рационе необходимо увеличить содержание витаминов А, и различные витамины роста. Важен Бета-каротин, который организм перерабатывает в витамины для роста, его содержат морковь, перец, яйца (желток), молоко, манго, абрикосы, кабачки, а также шпинат и капуста

-- лежка на диване конечности не вытянет, если, конечно, не лежать на Прокрустовом ложе. Но поскольку Прокруст конкретно лоханулся, завав к себе Тесея (для тех, кто не знает, это из древнегреческой мифологии), то этот вариант больше не существует, впрочем, не рекомендуется в любом случае. Поэтому требуется делать упражнения. Технологии описаны ниже

-- если есть возможность, посещайте бассейн; из игровых видов спорта выберите: ну конечно же, баскетбол. Для чего же вы еще это делаете? И еще! Человек может, продолжать расти до 27 лет, а иногда и дольше. И даже если вы уже несколько лет не растете, это еще ничего не значит

Методика Мирзакарима Норбекова

Все упражнения, описанные ниже, являются только частью разминки уникальной общеоздоровительной методики Мирзакарима Норбекова. Вот, что говорит сам автор методики: "Все пациенты через 7-8 дней занятий отмечают увеличение роста от двух до десяти и более сантиметров. Конечно, от упражнений человек сам не растет. Просто человек приобретает естественные для него форму и гибкость за счет восстановления эластичности межпозвоночных дисков".

Но я уверена, что эти несколько сантиметров улучшат ваше настроение и дадут стимул для дальнейших занятий с использованием других методик. А теперь пора ознакомиться с комплексом упражнений.

Упражнения для верхнего плечевого пояса

-- плечи вперед. Подбородок подтянуть к груди. Затем плечи и голову сгибаем 15 раз вперед, 15 раз назад. На каждое движение 6 секунд. Подбородком достигаем груди; не отрываясь, тянемся в направлении живота;

верхняя часть позвоночника должна прогнуться, как лук, и в этот момент тянем плечи вперед и друг к другу, напрягаясь. Плечи не поднимать. Без остановки переходим к наклонам назад. Вначале голова упирается в спину, тянем ее вниз, и плечи начинаем тянуть назад друг к другу. Дыхание: во время движения вперед выдох, назад вдох

— подъем и опускание плеч. Голова неподвижна, позвоночник прямой. Опуская плечи, руки тянем вниз с усилием. Аналогично делаем упражнение, поднимая плечи вверх

— круговые движения рук по 15 раз. Представьте паровоз. Плечи мысленно превратим в колеса и начнем движения постепенно, не торопясь, расширяя круг движений. Дышите ровно, без усилий

— наклоны влево и вправо, руки по швам. Это упражнение выполняется стоя. Правой рукой постарайтесь дотянуться до правой ступни, левой до левой. Конечно, до ступни вы не достанетесь, но нужного эффекта достигнете — позвоночник станет более гибким. Суть упражнения в том, что когда руки не отрываются от туловища, сгибается верхняя часть позвоночника. Наклоны выполняются по 10 раз в каждую сторону. Во время сгибания выдох, при подъеме вдох. Упражнения для средней части позвоночника

Упражнения для грудного и поясничного отдела

— наклоны вперед, как бы стараясь достать носом живот. Упражнение лучше выполнять сидя на стуле. Руками держимся за сиденье и голову тянем к животу. Выдох во время сгибания и вдох при подъеме головы. Выпрямляем спину полностью. На каждое движение по 5-6 секунд, всего 10 движений. Затем делаем наклоны назад, как бы стараясь затылком достать ягодицы

— вращение позвоночника. Спина и голова по одной прямой линии. Поворачиваем плечи и голову вправо до упора. Когда плечи развернулись до упора, делаем колебательные движения, с легким усилием пытаемся захватить лишние сантиметры в каждом движении. 1-5 движений на одном повороте, потом еще раз. После этого поворачиваемся влево и снова делаем два раза по 15 движений. Дыхание не задерживать. 20 секунд на один поворот и 1 секунду на одно колебательное движение

Упражнения для нижней части позвоночника

— выполняется стоя. Ноги на ширине плеч, кулаки на области почек, локти сзади максимально сведены друг к другу. После того, как кулаки упрутся в поясницу, начнем постепенно наклоняться назад. Вначале наклоняем голову, затем постепенно спину. Представьте весы. Ваши кулаки играют роль центральной оси: готова и спина — одна чаша, нижняя часть туловища и ноги — вторая. Тянем их друг к другу по дуге. Когда почувствуете, что дальше невозможно сгибаться, начинайте основное упражнение. Не разгибаясь, делаем колебательные движения с намерением захватить лишние сантиметры — 15 раз по 15 движений. Во время поворота дыхание не удерживать, колени во время наклонов не сгибать. А теперь перейдем к более простому упражнению

— выполняется сидя на полу. Руки на коленях, наклоны вперед. Руки кладем по бокам бедер и начинаем сгибаться вперед. Когда позвоночник дальше не пускает, добавляем усилие и захватываем еще несколько сантиметров. Норма нужно достать носом свои колени, далее попробуем коснуться коврика. Не пугайтесь, если в первые дни ваш нос остановится на большом расстоянии от коленей

— наклоны назад с поднятыми руками. Это движение выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Дыхание свободное. Нагрузка рассчитана на весь позвоночник. Поднимаем руки вверх. Пальцы в замок и, не сгибая коленей, начинаем движение. Когда позвоночник дальше не прогибается, снова добавляем усилие

— наклоны в стороны с поднятыми руками. Выполняется стоя. Ноги и плечи на одной линии, делать как упражнение 3, но вправо и влево

— ноги на ширине плеч. Старайтесь увидеть боковую поверхность стопы с противоположной стороны. Повороты назад вправо, потом влево

— представьте, что пытаетесь, обернувшись назад, увидеть свои пятки. Для лучшего осмотра можно чуть прогнуться назад. Вот здесь мы и подошли к началу нужных движений. То есть, когда вы обернулись назад, начинайте колебательные движения, чтобы увидеть правую ногу с наружной стороны и сзади. А теперь попробуйте увидеть ее, обернувшись с левого плеча назад и не сдвигая ног. Цель: увеличить гибкость движения позвоночника вокруг своей оси

— упражнение выполняют, сидя на коврике. Ноги разведены в стороны. Максимальные наклоны к левой, правой ноге, посередине, во время выдоха. Ладони положить на грудь и правым плечом попытаться достать правое колено 10 раз, затем левым плечом левое колено. Потом вперед, к полу двумя плечами. Смысл этих движений в том, что во время их выполнения плечи необходимо максимально поворачивать.

— Это же упражнение, только плечом стараться достать пальцы ног.

Некоторые советы автора по всей методике

— не опережайте события. В стартовые 3-4 дня не делайте окончательных выводов о себе, своих возможностях и данной методике

— избегайте влияния нытиков

— не разговаривайте и не отвлекайтесь во время занятий

— недопустимо механическое выполнение занятий, без смысла и цели

— не перенапрягайтесь. Признак неправильной работы — чувство тяжести в голове

— во время выполнения работы не дремать, сонливость недопустима

— нельзя заниматься усталым и голодным

— недопустимы любые оправдания вашей лени и пассивности

— главный запрет — неограниченное растягивание времени выздоровления

Единственное правило при выполнении — регулярность.

Упражнения на ноги

— подвижные игры (1-2 раза в неделю по 2 часа, минимум 1 час)

- рваный бег (4 раза в неделю, не менее 3 км)
- подскоки со скакалкой (4 раза в неделю по 1-3 мин). Во избежание травм советуют аккуратно увеличивать нагрузку. Упражнения на позвоночник. Частота занятий раза в день, утром и вечером каждый день. Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой и максимальной скоростью. 3. Гимнастическая палка за плечами, ноги шире плеч (1,5 ширины плеч). Наклоны в стороны 25-50 раз в каждую сторону
 - исходное положение как и в пункте 1. Максимальные амплитудные развороты плечевого пояса (с палкой) 25-50 раз в каждую сторону
 - выполняется аналогично 1-му упражнению, но сидя на табурете
 - выполняется аналогично 2-му упражнению, но сидя на табурете
 - исходное положение: сидя на низком табурете (0,5 высоты обыкновенного табурета). Кисти рук сцеплены за головой, локти разведены вдоль плеч. Правым локтем коснуться левого колена, вернуться в исходное положение. Потом левым локтем коснуться правого колена. Выполнять 25-50 раз в каждую сторону
 - вис на перекладине хват прямой, кисти рук сдвинуты вместе, ноги не должны доставать до пола. Выполнять вращательные движения, отклоняясь от вертикальной оси, по часовой стрелке, потом против. В этом упражнении кисти рук и ступни ног как будто остаются на месте, а таз движется по кругу. Начинайте движения осторожно. Вначале позвоночник может немного похрустеть. Постепенно увеличивайте амплитуду движений и скорость выполнения упражнения (желательно, чтобы перекладина была высокой, чтобы до нее нужно было допрыгивать).

Однако на самом деле ребята рост не главное в баскетболе. Уж поверьте Спаду Уэбу, Алена Айверсону, Нейту Робинсону, Дуэйну Уэйду и другим низкорослым баскетболистам на слово. Они не страдают комплексом низкорослых людей, потому уровень игры определяет не рост, а природные задатки, работоспособность и уверенность в своих силах. Хотя не буду врать, прежде чем вы поймете эту простую истину, пройдет не один месяц. Думаете, кто-либо из баскетболистов переживает, что они ростом всего в 180-190 см? Конечно, они были бы не против "накинуть" эдак 5-10 см, но и драмы из этого они не делают. Поэтому, если ростом вы не вышли лучше уж тренируйте другие аспекты игры: дриблинг, пас, бросок. А если все равно хочешь валить сверху, то тогда равняйтесь на Спада Уэбба (валил сверху всеми мыслимыми и немыслимыми способами) или Нейта Робинсона (чемпиона по броскам сверху НБА 2006 года), хотя ростом они вообще метр с кепкой. Занимайтесь плайометрией (прежде чем заниматься плайометрией проконсультируйтесь с тренером) и вы будете свободно "данчить" при росте даже в 180 см, несмотря на то какой у вас цвет кожи.

Занятие ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Может показаться, что это простой вопрос, но это не совсем так. То как вы одеваетесь, и какую обувь используете для тренировок, имеет большое значение и в первую очередь отражается на состоянии вашего здоровья.

Ботинки и кроссовки

Обувь, пожалуй, является одним из основных компонентов экипировки спортсмена. Но прежде чем продолжить, позволю дать вам совет, используйте обувь только общепризнанных производителей. Это не реклама и не дань моде, это необходимость. Понятно, что такая обувь дорога (70-200 евро), но если вы хотите избежать излишнего травматизма и продлить свою спортивную карьеру, изыщите средства.

Поверьте, обувь в спорте, это то, на чем стоит экономить в последнюю очередь. Выбирайте обувь соответственно виду спорта и виду тренировки. Например, не стоит использовать волейбольные кроссовки для игры в баскетбол, также как и беговые кроссовки. Они для этого не предназначены! Только баскетбольные ботинки обладают всеми необходимыми для игры свойствами.

Они обеспечивают необходимую устойчивость, упругость и вместе с тем мягкость подошвы, хорошо держат голеностоп и обладают хорошей боковой поддержкой.

Баскетбольные ботинки хороши для работы на баскетбольной площадке, но для работы на стадионе на беговой дорожке или на травяном газоне более подходят беговые кроссовки. Как правило, они сделаны из легких синтетических материалов с более мягкой и рифленой подошвой. Такая подошва уменьшит ударную нагрузку при беге (как правило, покрытие беговой дорожки тверже покрытия баскетбольной площадки) и обеспечит хорошее сцепление при работе на травяном газоне. Подбирайте обувь в соответствии со своим размером.

Не обязательно останавливать свой выбор на дорогих моделях. Выберите, что ни будь из более дешевых, но более тщательно подойдите к их подбору. Потому, что даже у лидеров в производстве спортивной обуви встречаются неудачные модели, причем не так уж редко.

У вас может возникнуть вопрос, какие игровые ботинки использовать высокие или низкие? Обычно высокими и укороченными ботинками пользуются высокие игроки: центровые и нападающие. Они полностью закрывают голеностопный сустав, но при этом оставляют больше свободы движения. Многие разьгрывающие и атакующие защитники пользуются ботинками в с меньшей высотой.

Что выбрать? Думаю, ответ на этот вопрос каждый найдет сам. Если вы увлекаетесь стритболом и играете на асфальте, то выбирайте специально

предназначенные для этого игровые ботинки. Их подошва более стойка к истиранию и они послужат вам намного дольше.

При покупке игровых ботинок следуйте нескольким правилам

— покупайте ботинки во второй половине дня. В связи с тем, что к этому времени ваши ноги отекают также как и во время игры

— перед примеркой ботинок надевайте носки, такие же, как и те которые вы используете для игры

— всегда примеряйте оба ботинка

— не останавливайте свой выбор на первой же приглянувшейся паре

— примерьте ботинки других производителей

— не стесняйтесь

— ходите и даже попрыгайте в ботинках

-- сделайте несколько резких движений из стороны в сторону, вперед и назад

-- завяжите шнурки так же, как вы это делаете во время тренировки или игры, чтобы определить насколько плотно сидят ботинки

— проверьте положение большого пальца на каждой ноге, прижав пальцем руки носок ботинка

-- расстояние между большим пальцем ноги и носком ботинка должно быть около 0,5-1 см. Большее расстояние вызовет повышенное скольжение стопы в ботинке

— меньшее же расстояние вызовет критические ударные нагрузки на пальцы ног, при резком торможении и прыжках

— перефразировав старую поговорку "не верьте глазам своим...", что значит, очень часто присутствует несоответствие между заявленным размером и реальным размером, у разных производителей и даже между разными модельными линиями одного производителя

— всегда примеряйте покупаемую обувь

— и последнее. Попробуйте согнуть ботинок пополам. Если он сгибается в средней части арки стопы, то такие ботинки брать не следует! Ботинок может сгибаться в месте основания большого пальца, что является физиологичным при беге

Хочу сказать несколько слов о защите голеностопных суставов. Голеностопный сустав наиболее часто подвергается травмированию, так называемый подвывих (растяжение). Для того чтобы уменьшить степень повреждения используют ряд средств защиты. Одним из таких средств является "tаре" ("тэйп специальный пластырь") который определенным образом накладывается на голеностоп, тем самым, ограничивая чрезмерную подвижность сустава. Но это не очень дешевое средство, которое могут позволить себе использовать, только профессиональные команды, и то не все.

Для индивидуального же пользования наилучшим образом подойдут голеностопники. Они делаются из специального плотного материала, надеваются поверх носка и закрепляются на ноге шнуровкой. И хотя они

тоже достаточно дороги, покупка их оправдывает себя. Голеностопники также как и игровые ботинки подбираются по размеру.

Еще один совет. Если вы страдаете любой стадией или формой плоскостопия, то используйте супинаторы (специальные стельки и вкладыши используемые для коррекции положения и формы стопы). Дело в том, что при неправильном положении стопы происходит неравномерное распределение нагрузки на коленный сустав, от чего, как правило, страдают мениски. Особенно это касается высокорослых игроков, как правило, обладающих достаточно большим весом. Для определения степени плоскостопия и подбора формы супинатора обращайтесь за помощью к врачу ортопеду. Позвольте сделать это специалисту.

Примечание Если вы используете голеностопники или супинаторы учитывайте это при подборе спортивной обуви.

Одежда

Одеваться тоже стоит соответственно времени года и места проведения тренировок.

Официальной формой для соревнований приняты майка и трусы, выполненные в виде шорт (далее спортивные трусы), одного доминирующего цвета. Для тренировок в теплом закрытом помещении используют те же спортивные трусы и майку (или футболку).

Трусы и майка, как правило, выполнены из мягкой синтетической ткани, которая легко стирается, не требует особого ухода и дольше сохраняет свой внешний вид. Если вы тренируетесь в прохладном помещении, рекомендуется надевать футболку, а для разминки и растягивания, спортивный костюм.

Для защиты мышц бедренной части ног, под спортивные трусы принято надевать специальные эластичные обтягивающие подштанники (не путать с нижним бельем), похожие на используемые в велоспорте велотрусы. Это связано с тем, что основная масса растяжений приходится на мышцы передней и задней поверхностей бедра, а подштанники позволят сохранить мышечное тепло при паузах в тренировках или игре.

В официальных соревнованиях FIBA допускается использование подштанников, но только того же цвета, что и основной цвет игровой формы.

Тренируясь на открытом воздухе, в прохладную погоду, надевайте спортивный костюм и спортивную шапочку. Желательно чтобы костюм был выполнен из хлопчатобумажной ткани. Натуральные ткани хорошо поддерживают тепловой обмен и сохраняют тепло мышц. При больших потерях тепла и переохлаждении, мышцы теряют эластичность, что увеличивает риск возникновения мышечного растяжения, особенно при выполнении скоростных и прыжковых упражнений. Подобные травмы требуют длительного восстановительного периода.

Думаю лучше потратить это время на освоение основ баскетбола и улучшение своей игры. Бегай кроссы в ветреную и дождливую погоду,

надевайте непромокаемый ветрозащитный костюм. В некоторых видах спорта его используют по другому назначению, для сгона лишнего веса. В достаточно жаркую погоду надевают спортивный костюм, а поверх него ветрозащитный и бегают кросс.

Думаю, что в связи с большой нагрузкой на сердце этот метод не совсем подходит для атлетов в игровых видах спорта, особенно для высоких игроков. Лучшим образом регулирует вес тела, хорошо подобранная диета. Но об этом в другом разделе... Еще хотелось бы сказать несколько слов о носках. Многие не придают этому вопросу большого значения, а зря.

Носки хорошего качества, достаточной плотности и толщины помогают смягчить ударные нагрузки, при прыжках и беге. Ведущие фирмы по производству спортивной одежды даже выделяют средства на исследования в этой области и разрабатывают носки специальной формы и конструкции. С разной толщиной и плотностью подошвы носка. Если носки, которые вы используете не достаточно толстые, то надевайте две пары. И еще с точки зрения гигиены и экономии, носки всегда должны быть чистыми, тогда они послужат вам достаточно долго.

Мяч

Мяч является наиважнейшим предметом экипировки. К выбору его, тоже следует подходить тщательно. Так баскетбольные мячи можно разделить на два типа. Первый тип для использования в помещениях, а второй тип для использования, как в помещениях, так и на улице. Так же мячи, подразделяются по размерам.

Мяч, длинна окружности которого варьируется от 749см до 780см и вес от 567г до 650г (размер 7) применяется для игры мужских команд, для игры женских команд применяется мяч несколько меньшего размера и, наконец, для игры в мини баскетбол применяются мячи еще меньшего размера. Перед покупкой мяча следует определить, где вы будете тренироваться, и играть в баскетбол. Если вы собираетесь использовать мяч только в закрытых помещениях, то можно остановить свой выбор на мячах с надписью "indoor use only" или как в примере ниже "supreme leather" (высококачественная кожа).

Такие мячи, как правило, имеют покрытие из натуральной кожи или из специального композитного материала. Ими более приятно тренироваться и играть, они более качественны, но в тоже время они дороже остальных мячей.

Если вы хотите, чтобы такой мяч послужил как можно дольше, то даже и не думайте использовать его на улице, особенно если его покрытие сделано из натуральной кожи. Если основное время игр и тренировок вы собираетесь проводить на улице, то покупайте мяч, на котором имеется надпись "indoor/outdoor".

Надпись говорит сама за себя для использования "в помещениях и на улице". Такие мячи имеют покрытие из специальных синтетических материалов, или же эти мячи делаются полностью резиновыми.

Мячи, покрытие которых выполнено из композитных материалов будут служить дольше, если вы будете использовать их на гладких игровых поверхностях, на деревянных площадках или на площадках с резиновым покрытием.

Для игры на асфальте, однозначно, лучше использовать резиновые мячи.

Какой фирме производителю отдать предпочтение решать вам. Естественно лучше покупать мячи признанных производителей Spalding или Molten.

Как правильно выбрать мяч

При выборе мяча, если он уже накачан, проверьте, насколько хорошо. Если он спущен, то велика вероятность того, что в дальнейшем он будет постоянно сдуваться. Лучше попросите другой. Попросите накачать мяч, как следует. Правильно накаченный мяч, отпущенный с высоты 180 см должен отскочить от пола на высоту 120-140 см отмеренную от верха мяча. Другой способ поднимите мяч до уровня вашей головы и отпустите, он должен отскочить от пола, до уровня вашего пояса. Сразу же проверьте ниппель, владельцы велосипедов знают, как это делается. Пальцем нанесите слюну на ниппель и удостоверьтесь в отсутствии появления пузырьков. В противном случае просите другой мяч.

Поводите мяч, убедитесь, что при этом он отскакивает в вертикальном направлении. Если его постоянно уводит в разные стороны (при условии, что пол ровный), то это значит, что мяч кривой, и его брать не следует. Еще один способ проверить насколько мяч ровный. Если позволяет высота помещения, необходимо подбросить мяч вертикально вверх, при этом подкрутив его вокруг вертикальной оси. Посмотрите, нет ли эксцентрического биения мяча из стороны в сторону. Если есть, то мяч кривой. Не стесняйтесь, выбирая мяч, если необходимо то проверьте 10, если надо то и больше мячей.

Это ваше право, вы платите деньги.

В дальнейшем, мяч все равно придется подкачивать.

Не советовал бы использовать для этого иглу. При отсутствии достаточного опыта вы можете легко повредить ниппель. Используйте для этого автомобильный насос. В комплекте с ним, как правило, идет пластмассовый наконечник насадка на шланг, которая предназначена для обдува от пыли труднодоступных мест в автомобиле. Плотно прислонив наконечник к ниппелю, мяч можно легко накачать. И еще, важно!

Никогда не пинайте, и никогда не садитесь на мяч! От этого он потеряет форму, и вы почувствуете, что значит играть и тренироваться кривым мячом.

Наверное, такой тщательный подход к подбору экипировки вас немного удивил, но это необходимость, которой, порой не уделяется достаточного внимания. Повторюсь еще раз, правильный подбор экипировки только продлит вашу спортивную карьеру и предотвратит ненужные травмы...

Думаю, этот раздел будет полезен не только начинающим, но и опытным атлетам не только в баскетболе, но и в других видах спорта...

Занятие КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ ДЛЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Для оценки специальной подготовленности квалифицированных баскетболистов применяется комплекс контрольных тестов.

Представляю вашему вниманию разнообразных тестов

- Быстрота бега
- Прыгучесть
- Серийная прыгучесть
- Скоростная техника
- Быстрота и ловкость защитных передвижений
- Специальная выносливость
- Стабильность штрафных бросков
- Стабильность средних и дальних бросков
- Точность длинной передачи в отрыв

1. Быстрота бега

Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке попытки с интервалами 15 с. Время фиксируется до десятых долей секунды.

Определяется лучшее время в трёх попытках.

2. Прыгучесть

Игрок достаёт наивысшую точку на измерительной планке, укрепленной на щите (в случае необходимости опущенной на 20-30 см ниже кромки щита), делая 4 прыжка подряд без пауз и подшагиваний:

- прыжок с разбега толчком одной ногой из любой точки трапеции
- прыжок с места с работой рук
- два прыжка с места с выгнутыми вверх руками

Выполняется 3 попытки с интервалом 15 секунд. Фиксируется с точностью до одного сантиметра лучший результат каждого прыжка, достигнутый в любой из этих попыток.

3. Серийная прыгучесть

Игрок преодолевает расположенные по кругу препятствия (например, легкоатлетические барьеры, натянутые резиновые тяжи и т. п.) высотой 50 см.

Всего преодолевая 3 круга без пауз и подшагиваний на время (измеряется от стартового сигнала до момента приземления после последнего прыжка). Игроку предоставляется одна попытка.

4. Скоростная техника

Игрок выполняет обводку змейкой трёх препятствий размером 0,5 X 0,5 и высотой не менее 1 метра, прямолинейно расположенных вдоль площадки в

центре штрафных бросков и средней линии, заканчивая её броском в корзину.

Ведение начинается из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия, ведя мяч правой рукой и бросает в кольцо из под щита произвольным способом, тут же берёт другой мяч, лежащий вне площадки, на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из под щита или кольца (время измеряется с точностью до одной десятой секунды). Игроку даются две попытки с интервалом 30 с, фиксируется лучшее время одной из них; в случае неточного броска попытка аннулируется (в период отдыха следующий игрок может выполнить очередную попытку).

5. Быстрота и ловкость защитных передвижений

Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки из исходной точки 1, в точки 2, 3, 4, 5 и 6 обязательно нанося удары рукой по набивным мячам, лежащим в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также нанося удар по набивному мячу, причём рывки из точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняют лицом вперёд, возвращение в точку спиной вперёд, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно

бокком, приставными шагами. Секундомер останавливается в момент удара игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.

Игроку даются две попытки, с интервалом отдыха 30 секунд.

6. Специальная выносливость

Челночный бег пять раз вдоль площадки от щита к щиту, каждый раз обязательно касаясь кольца или щита. В момент касания включается или выключается секундомер. Выполняются 3 попытки с интервалами 30 секунд.

7. Стабильность штрафных бросков

Игрок выполняет тридцать бросков сериями по три броска подряд в полном соответствии с правилами игры поочередно в оба щита, передвигаясь от щита к щиту с ведением. После первых двух бросков мяч игроку подаёт партнер, после третьего он подбирает его сам. Общий лимит времени на тест минуты.

Учитывая суммарное количество очков, причём за первое попадание из трёх бросков начисляется два очка, за остальные по одному. В случае превышения лимита времени, тест аннулируется. Тест могут проводить одновременно два игрока, начиная его у противоположных щитов.

8. Стабильность средних и дальних бросков

Игрок последовательно выполняет броски с десяти разных по дальности точек (4,5 и 6,25 м от проекции центра кольца). Баскетболисты все броски обязательно выполняют в прыжке. После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок.

Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов.

Броски выполняются в течение 4 минут. С заданием оптимизировать их быстроту и точность. Учитывая суммарное количество очков, причём на каждое попадание с 6,25 м (из точек 2, 3, 6, 8, 10) начисляется три очка, за остальные по два.

9. Точность дальней передачи мяча в отрыв

Игрок, располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень размером 1,5 X 1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки, расположенной на продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а затем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии, левой или слабойшей рукой. Фиксируются количество попаданий мяча в мишень из 10 передач правой и 10 передач левой рукой.

Занятие СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КОМАНДЕ

Возникновение и формирование взаимоотношений в малой группе

Перед спортивной группой как формальной организацией с момента ее возникновения стоят конкретные и четкие задачи, на выполнение которых нацелены как тренер, так и весь коллектив.

Деятельность по выполнению поставленных задач заставляет тренера и рядовых членов команды взаимодействовать, кооперировать свои усилия, искать и устанавливать личные, деловые контакты, которые являются первым и основным условием возникновения формальных отношений. В ходе этого процесса устанавливаются, сохраняются и изменяются отношения между участниками совместной деятельности.

В процессе формализованных совместных действий благодаря личным контактам и общению делового характера постепенно возникают контакты и связи, окрашенные эмоциями, симпатиями, взаимным интересом друг к другу, т. е. возникают неформальные отношения.

Возникновение и формирование межличностных отношений в спортивных коллективах происходят в соответствии с общими закономерностями формальных организаций и проходят сложный но всегда односторонний путь который можно разбить на несколько этапов

- возникновение потребности и ее осознание
- превращение потребности в стойкий интерес к той или иной деятельности, способной удовлетворить возникшую потребность
- сравнение и оценка своих возможностей, способностей с требованиями той деятельности, в которой надлежит принять участие для удовлетворения потребностей

-- формирование мотива поведения, направленного на поиск деятельности, способной удовлетворить возникшую потребность

-- установление контактов и связей с тренером и спортсменами в процессе деятельности; возникновение формальных, взаимоотношений, способствующих удовлетворению потребности

Взаимоотношения в спортивной группе делятся на отношения между спортсменами (горизонтальный уровень) и отношения спортсменов с тренером (вертикальный уровень).

Каждый из этих видов взаимоотношений может, в свою очередь, делиться на формальный и неформальный.

Формальная структура отношений в команде создается и процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря приказам, распоряжениям, указаниям вышестоящих организаций и требованиям тренера, регламентирующим процесс взаимодействия и взаимоотношения членов команды в этой деятельности. Предполагается, что строгое соблюдение правил и инструкций членами команды гарантирует им удовлетворение их личных потребностей, потребностей тренера и вышестоящих организаций. Однако чтобы успешно функционировать, формальная организация, каковой является команда, должна предусматривать определенные "допуски" в своей структуре, "степень свободы" для развития связей, основанных на симпатии, взаимном предпочтении, общих интересах и потребностях. Эти нерегламентированные, спонтанно возникающие взаимоотношения, нормы поведения и действия получили в психологии название неформальных отношений.

Одной из главных особенностей формальной организации (впрочем; как и неформальной) является то, что она способствует объединению индивидов в группу, создает основу для личного контакта. В то же время она регулирует частоту этих контактов, плотность и качественную их сущность. В этом проявляется сдерживающая функция формальной организации по отношению к развитию неформальной организации. Подобные "карантинные" меры не всегда удаются, так как порой неформальная структура связей почти полностью совпадает с формальной, или даже перекрывает ее, становится ведущей. В таких случаях наблюдается "размывание" формальной структуры, характеризующееся нарушением субординации в системе "тренер спортсмен", дисциплины, снижением критической оценки поведения, личной ответственности за свои действия. Группа перестает отвечать тем задачам, ради решения которых она была создана, превращаясь в средство достижения целей узкого круга лиц, корпорации.

Если же члены группы строят все свои связи и отношения только на основе инструкций и предписаний, с учетом ролевых действий и формальных статусов, то взаимоотношения в скором времени станут напряженными. Отсутствие эмоциональных связей приводит к незнанию и непониманию многих личностных и профессиональных качеств друг друга, ухудшению отношений, и, в конечном счете, к конфликту. Два типа структур

формальная и неформальная всегда сосуществуют, образуя сложное соотношение между собой.

Формальные отношения в системах "спортсмен спортсмен" и "спортсмен тренер" заранее "запрограммированы" и обусловлены требованиями деятельности, подчинены ее задачам, и "сценарий", по которому они должны развиваться, для каждого вида спорта в общем-то известен. Значительно труднее предугадать, как в этих системах будут складываться отношения в неформальной сфере, так как развитие их происходит спонтанно, на основе нерегулируемых симпатий и антипатий, предпочтений, совместных интересов, и увлечений. Для некоторых тренеров, особенно начинающих, неформальные отношения нередко представляют значительные трудности, обусловленные самим характером деятельности тренера, в которой он занимает двойственную позицию: с одной стороны, он руководитель, лицо, определяющее и планирующее стратегию действий коллектива; с другой он равноправный член данного коллектива. Тренер, должен обладать многими нравственными и педагогическими качествами, чтобы сохранить субординацию, своевременно пресечь по отношению к себе проявление панибратства и фамильярности. Строгость и сохранение дистанции в отношениях не должны способствовать изоляции тренера от группы, создавать образ человека недоступного, без чувств и эмоций, "застегнутого на все пуговицы". Доброжелательность и участие в судьбе спортсмена, умение понять своего ученика и оказать ему помощь словом или делом, справедливость и последовательность в требованиях вот тот далеко не полный перечень личностных качеств тренера, которые формируют у спортсменов чувство уважения к нему.

Установление правильных взаимоотношений в системе "тренер спортсмен" дело исключительно сложное и тонкое, граничащее с искусством, где многое зависит от личных качеств, как самого тренера, так и его учеников. Кроме этого, взаимоотношения подвержены влиянию объективных факторов (возраст, пол, уровень спортивного мастерства) и субъективных (уровень культурного и интеллектуального развития тренера и спортсменов, стиль руководства, психологическая совместимость и идентичность системы ценностей и мировоззрения и т.д.).

Поверхностное наблюдение за спортивной группой нередко наводит на мысль о том, что все ее члены равны между собой. Действительно, для таких рассуждений есть основания: члены группы или команды зачастую бывают приблизительно одного и того же возраста, уровня профессионального мастерства, имеют одинаковый стаж занятий спортом, занимаются у одного и того же тренера, несут одинаковую ответственность за выполнение поставленной задачи и т. д.

И все-таки, несмотря на это, равенства в положении, которое занимает каждый из членов группы в ее иерархической структуре, нет. Этого равенства и не может быть, так как все члены группы выполняют хотя и однородную деятельность, но по-разному, в зависимости от отношения к ней,

способностей, личностных качеств, ситуации и т. д. В результате деятельности происходят самооценка и взаимооценка поступков и успешности действий, позволяющие каждому сравнить себя с другими членами, отвести каждому, в том числе и себе, место в группе, мысленно построить свою иерархическую структуру команды, определить статус каждого ее члена.

Ряд исследований, проведенных в спортивных командах, позволили установить, что в них есть лица, пользующиеся значительно большими симпатиями, уважением и авторитетом у своих товарищей, нежели кто-либо другой. Это лидеры команды.

Социально-психологический феномен лидерства

Лидерство это искусство влияния на людей, вдохновения их на то, чтобы они по доброй воле стремились достичь неких целей.

Лидер это человек, который объединяет, направляет действия всей группы, принимающей и поддерживающей его действия. Это человек, за которым группа людей признает право принимать решения в значимых для нее ситуациях, т. е. наиболее авторитетная личность, реально играющая центральную роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в этой группе.

Люди следуют за лидером, прежде всего, потому что он в состоянии предложить им (хотя и не всегда реально дать) средства для удовлетворения их важнейших потребностей, указать нужное направление деятельности.

Существует два психологических типа лидеров: "игроки" и "открытые". Первые внешне выглядят эффектными, надежными, гибкими. Они умеют "пускать пыль в глаза", а поэтому быстро меняют позиции, следуя исключительно своим интересам. На деле они не умеют работать с полной отдачей и плохо справляются с проблемами.

"Открытые" лидеры не столь заметны, но они последовательны; берутся за любые самые трудные дела, стремятся добросовестно во все вникнуть, чем завоевывают прочное доверие и уважение на долгое время. Они тоже гибки и действуют с учетом обстоятельств, но живут не сегодняшним днем, а устремлены в будущее. Именно они являются истинными лидерами, обладающими непререкаемым авторитетом у своих подчиненных.

Подчиненным импонирует руководитель, берущий на себя ответственность, смело принимающий решения, честно признающий ошибки. Росту авторитета способствует также терпимость к слабостям людей, не мешающим работе.

Некоторые качества и умения которыми должен обладать лидер

-- дальновидность. Лидеру нужно уметь установить цели организации и объяснить другим их смысл. С расширением дела цели организации, а, следовательно, и задачи лидера усложняются, и если ему не удастся постоянно держать коллег в курсе своих планов и определять возможности

их воплощения, то отношение к работе и моральный климат ухудшатся и, в конце концов, все хорошие начинания сойдут на нет

— рассудительность. Потому как принимаются решения на высшем уровне организации, можно судить о многом. Например, лидеры преуспевающих компаний, как правило, очень много времени тратят на сбор и обработку информации

— умение по достоинству оценить качества своих подчиненных и сделать все, чтобы заставить их "выкладываться" на работе. Иметь дело с одаренным человеком гораздо сложнее, чем с подхалимом или ничтожеством, и из-за этого очень многие, казалось бы, перспективные, компании потерпели крах

— энергичность. Руководитель истощается физически, умственно, душевно. Выносливость — залог успешного руководства.

— решительность. Поскольку лидер прокладывает новые пути в своей работе и принимает на себя весь возможный его риск, то именно он часто терпит неудачу в своих начинаниях. Важно уметь воспрянуть после поражения, "пробивать" идею, которую скептики уже давно похоронили, и не перестраховываться. На уверенность в своих силах огромное влияние оказывают родственники и друзья, конкретная ситуация и т. д. В США, например, неудачу рассматривают как часть учения

— последовательность — это своеобразная "лакмусовая бумажка", определяющая хорошего лидера. Умение руководить во многом зависит от предсказуемости методов руководителя, его взглядов и манеры принятия решения. Наиболее важным становится это качество в тех случаях, когда полномочия руководителя распределяются между партнерами по работе

— справедливость. Выстраивая отношения с людьми, мы по-разному истолковываем это понятие. Следует подчеркнуть, что справедливость и последовательность взаимосвязаны: например, если лидер ожидает от подчиненных такого вклада в работу, который гарантирует им место на фирме, то очень важно, что это правило применялось ко всем без исключения. Справедливость в решении подобных вопросов имеет огромное влияние на моральный климат в компании

— безжалостность. При необходимости лидеру приходится действовать безжалостно. Безжалостность — это не обязательно жестокость или бесчувственность. Моральные и этические принципы лидера составляют важную часть его влияния на организацию, и если большинство сотрудников считают эти принципы разумными, все его действия они обычно воспринимают в благоприятном свете

— самопознание. Многие лидеры эксцентричны и эгоистичны. Для лидера чрезвычайно важны такие черты характера, как умение понять причины того, что он делает, оценить свои достоинства и недостатки, извлечь уроки, как из успехов, так и из неудач. Почти всегда у лидера есть человек, которому он доверяет и совместно с которым решает такие проблемы

— способности. Лидер должен уметь говорить и слушать. Ему следует научиться устанавливать и поддерживать коэффициент полезного действия

сотрудников, а также определять стиль принятия решений. Лидеру нужно знать, как поощрять людей и как при необходимости сделать им замечания. И, наконец, он должен чувствовать, когда вмешиваться и когда лучше остаться в стороне — одним словом, уметь передать другим часть своих полномочий

Говоря коротко можно заметить что преуспевающим лидерам присущи следующие характеристики

— ум (интеллект)

- настойчивость
- эмпатия
- внутренняя мотивация
- гибкость
- амбициозность
- уверенность в своих силах
- оптимизм

Стили лидерства

Традиционными для социальной психологии являются исследования стиля лидерства, начало которым было положено в США в экспериментах под руководством К.Левина. Именно тогда были выявлены и прочно укоренились в социальной психологии представления о трех возможных стилях лидерства авторитарном, демократическом и попустительском.

Наиболее эффективен демократический стиль руководства.

Демократическое руководство характеризуется следующими особенностями

- высокой частотой групповых действий
- сравнительно низкой зависимостью от лидера
- сравнительно малым недовольством членов группы по причинам, касающимся отношений членов и лидера

Демократический стиль наиболее разумный и гуманный в руководстве. Лидер-демократ советуется с коллегами, заставляет их инициативно и активно работать, прислушиваться к их мнению, аргументам, ориентируется на общественное мнение, устраивает обсуждение задач группы, часть полномочий делегирует ряду членов группы, руководит коллегиально.

Несколько менее эффективным является авторитарный стиль лидерства. Авторитарный лидер устанавливает строгую организацию группы, жесткую дисциплину, четко распределяет обязанности между членами группы, не прислушивается к мнению группы, не устраивает дискуссий, лишь незначительную часть информации, которой располагает, доводит до группы, навязывает свое мнение, признает только свои приказания. Авторитарное лидерство требует неукоснительного подчинения от членов группы и приводит к большой зависимости участников групповой деятельности от лидера.

Сравнивая автократичных и демократичных руководителей, возникают интересные закономерности. Под руководством автократичных лидеров коллективы отлично работают только в присутствии руководителя; сотрудники негативно воспринимают жесткий автократический стиль руководства, в коллективе возникает атмосфера враждебности. Эффективность деятельности групп, возглавляемых "демократами", находится на не менее высоком уровне, но в них формируются позитивные взаимоотношения. Кроме того, в таких группах сотрудники прилагают одинаково интенсивные усилия, как в присутствии лидера, так и в его отсутствие, чему способствуют применяемые руководителем демократического типа методы участия в управлении и принятия решений большинством голосов. Именно в корпоративном мире все большую силу набирает тенденция наделения властью работников нижних организационных уровней.

В действиях и поведении лидера следует различать содержательную и техническую (формальную) стороны. В этом случае стили лидерства можно описать следующим образом:

ФОРМАЛЬНАЯ СТОРОНА	СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ СТОРОНА
Авторитарный стиль	
<ul style="list-style-type: none"> - деловые, краткие распоряжения - запреты без снисхождения, с угрозой - четкий язык, не приветливый тон - похвала и порицание субъективны - эмоции не принимаются в расчет - показ приемов не система - позиция лидера вне группы 	<ul style="list-style-type: none"> - дела в группе планируются заранее (во всем объеме) - определяются лишь непосредственные цели, дальние неизвестны. - голос руководителя решающий
Демократический стиль	
<ul style="list-style-type: none"> - инструкции в форме предложений - не сухая речь, а товарищеский тон - похвала и порицания с советами - распоряжения и запреты с дискуссиями - позиция лидера внутри группы 	<ul style="list-style-type: none"> - мероприятия планируются не заранее, а в группе - за реализацию предложений отвечают все - все разделы работы не только предлагаются, но и обсуждаются
Попустительский стиль	
<ul style="list-style-type: none"> - тон договаривающийся - отсутствие похвалы, порицаний - никакого сотрудничества - позиция лидера в стороне от группы 	<ul style="list-style-type: none"> - дела в группе идут сами собой - лидер не дает указаний - разделы работы складываются из отдельных интересов или исходят от нового лидера

Накопленный в мировой практике опыт позволяет сделать вывод о том, что единственно правильного стиля поведения лидера не существует. Действенный лидер это тот, кто в состоянии оценить различные факторы, влияющие на его поведение в определенной ситуации. Он может комфортно чувствовать себя и эффективно действовать на протяжении всего континуума лидерского стиля, т.е. может модифицировать этот стиль, чтобы соответствовать требованиям ситуации.

Лидерство в спортивной команде

Спортивная команда представляет собой разновидность малой социальной группы. Малой она называется из-за своей малочисленности, а социальной потому, что объединяет людей, имеющих общий социальный признак (отношение к спорту) и выполняющих общественно важные функции в общей структуре общественного разделения труда, а именно оздоровительные, воспитательные, подготовительные к другим видам деятельности. Прежде всего, для малых групп характерна малочисленность их состава. Минимальный состав такой группы 2-3 человека, максимальный человек. Главным психологическим эффектом малочисленности состава группы является то, что ее члены могут непосредственно общаться друг с другом, вступать в личные контакты. В результате этого, в группе помимо функциональных, деятельностных, общественных отношений, обусловленных социальными условиями и видом деятельности, возникает сеть эмоционально-психологических отношений, которые тесно переплетаются с деятельностными и придают группе новые социально-психологические качества.

Спортивная команда выступает не только как объект управления, но и как субъект деятельности. В этом качестве команда может выступать, если она будет внутренне организована, и обладать определенной степенью интеграции. Поэтому интересно, как группа организуется, кто берет на себя функции руководства, насколько они эффективны. В результате самоорганизации в группе устанавливаются отношения доминирования и подчинения, влияния и следования. Эти отношения и характеризуют лидерство. Само явление заключается в том, что в системе межличностных отношений выдвигается один из ее членов, который берет на себя функции неформального руководства группой.

Команда, как система, всегда действует в окружающей ее среде. В свою очередь, среда постоянно влияет на действующий объект определенным набором сбивающих факторов, который отклоняет поведение системы от избранной траектории поведения. Для достижения поставленных целей в таких условиях команде необходимо управление действиями всех игроков по ходу ведения игрового процесса. В команде, как замкнутой системе, такое управление возможно только в форме самоуправления, т.е. система является самоуправляемой. Известно, что самоуправление в малой группе реализуется лидерами. Лидер это член малой группы, выдвигаемый в результате

взаимодействия ее членов в определенной ситуации, способствующий организации группы и управлению ею при достижении поставленной цели. Социальная психология достаточно подробно рассматривает каталог качеств и свойств лидера: высокий уровень компетентности, статус в группе, способность к руководству и т.д. Используя эти сведения, были проведены исследования лидерства в ряде видов спорта. Здесь использовались обычные социометрические процедуры и расчеты, принятые в современных исследованиях. В результате исследований выявлено, что некоторые члены команд обладали высоким уровнем необходимых лидеру показателей, но не являлись лидерами группы. С другой стороны, некоторые члены команды имели низкие показатели, но выдвигались на роль лидеров.

Лидерство в спортивных группах и коллективах следует рассматривать как социально необходимый, естественный процесс самоуправления и координации взаимодействий и взаимоотношений между спортсменами в связи с целями и задачами деятельности. Лидер как субъект лидерского процесса воздействует на ведомых, ведомые же принимают или отвергают эти воздействия. Принятие лидерского влияния обнаруживается в подчинении, следовании указаниям, советам, просьбам лидера и, наоборот, отказ проявляется в неподчинении, несогласии с лидером, уклонении от исполнения его распоряжений. Влияние лидерства и лидера в спорте может быть непосредственным (даже физически), внешне легко фиксируемым, но может иметь и скрытую форму, быть опосредованным многократно через какие-либо факторы, например через этические или нравственные нормы, бытующие в данной спортивной команде.

В роли лидера спортивной команды, как показывает практика, выступает обычно наиболее авторитетный, опытный спортсмен. Встречаются, однако, команды, которые имеют в роли лидеров не самых авторитетных и опытных членов коллектива. В спорте высших достижений лидером является почти всегда один из сильнейших спортсменов команды. Возможность участвовать в управлении спортивной командой у лидеров достаточно широка. Причем если лидер действует в соответствии с планом и задачами тренера, то достигается, как правило, максимальный положительный эффект в организации и координации совместных усилий членов команды. Иногда между официальным руководителем (тренером) и лидером не возникает полного согласия, не устанавливается взаимопонимание. Это может привести к определенной дезорганизации, к нарушению процессов управления в команде. В такой ситуации тренеру не всегда удается сразу найти оптимальный способ управления командой.

Анализ руководящих действий лидера позволяет выделить три наиболее важные обобщенные функции лидерства: организационную, информационную и воспитательную.

Организационная функция заключается в выработке общекомандных целей, разработке планов реализации усилий всех членов команды для достижения поставленных целей. В игровой ситуации эта функция

проявляется главным образом в указаниях, направляющих, ускоряющих или закрепляющих определенные действия товарищей по команде: "Бросок!", "Блок!", "Стоять!", "Быстрее!", "На меня!" и т. п. Часто лидер сознательно временно уступает свои функции одному из спортсменов, находящемуся в более благоприятных условиях, или принуждает, навязывает своим партнерам определенные действия. Этими способами лидер организует и направляет усилия членов команды на осуществление тактической комбинации.

Информационная функция предполагает, что лидер является центром обмена информацией в команде. Он сообщает спортсменам информацию о текущих задачах команды, способах их решения, распределении функций, ожидаемых результатах, соперниках и т. п. В игровой ситуации эта функция сводится к налаживанию и поддержанию на оптимальном уровне обмена информацией между спортсменами исходя из тактического замысла и выполняемой комбинации. Лидер сообщает сведения о заменах и перемещениях в своей команде и в команде соперников, информирует о времени, текущем счете, ожидаемых действиях противников и пр.: "Будет бросок", "Нас меньше", "Руки!" и т. п.

Воспитательная функция предполагает усилия лидера по развитию у членов команды чувства товарищества, личной ответственности, уважения к социальным нормам и требованиям, дисциплинированности, собранности, надежности и других общественно значимых характеристик поведения. Эта функция осуществляется лидером главным образом не на соревнованиях, а в условиях тренировочных занятий и отдыха. В соревновательной обстановке воспитательные действия лидера ограничены оценочными суждениями: "Правильно!", "Молодец!", "Куда смотришь?!", "Что делаешь?" и т. п. Их содержание и эмоциональная окраска служат эффективным средством закрепления правильных форм спортивного поведения и устранения ошибок.

Дифференциация лидерских ролей

Дифференцировать лидерские роли можно по разным признакам.

Исследования показывают что существуют две основные лидерские роли

-- роль инструментального, или делового, лидера, чьи действия направлены преимущественно на решение поставленной перед группой задачи

-- роль экспрессивного, или эмоционального, лидера, чьи действия ориентированы преимущественно на межличностные отношения

Инструментальных лидеров следует рассматривать как ближайших помощников тренера в решении задач технико-тактической, специальной подготовки. Они выступают инициаторами в поисках более современных средств и способов совершенствования мастерства спортсменов, обсуждают с тренером возникающие идеи.

Экспрессивные лидеры ближайшие помощники тренера, прежде всего, в воспитательной работе, что особенно важно в детских, юношеских командах. Во взрослых командах неоценима их помощь, в профилактике и

предупреждении различных межличностных конфликтов, в организации досуга, проведении общественных мероприятий.

ПРЕИМУЩЕСТВА	НЕДОСТАТКИ
Лидер, ориентированный на задачу (деловой лидер)	
<ul style="list-style-type: none"> -- более эффективен, когда усилия группы должны быть направлены главным образом на решение задач -- хорошо организует работу и распределяет обязанности в ситуациях, требующих решения четко сформулированных задач -- эффективен в ситуациях, когда необходимо сильное единоличное руководство, цели четко определены или между членами группы отсутствуют дружественные отношения. Хорошо стимулирует членов группы к активному участию в делах. Имеет много предложений и идей по совершенствованию дел 	<ul style="list-style-type: none"> -- мало внимания уделяет межличностным отношениям в команде. Жертвует личными интересами и спокойствие членов группы ради достижения успеха в делах -- мало эффективен в умеренно стрессовых ситуациях, когда члены группы стремятся к общению -- может неудачно взаимодействовать с членами команды, играющими важную роль в деятельности, а также не удовлетворяет потребности в лидерстве у лиц, стремящихся к дружественным отношениям
Лидер, ориентированный на группу (эмоциональный лидер)	
<ul style="list-style-type: none"> -- заботлив и внимателен в межличностных отношениях -- может снизить тревожность в ситуациях, когда команду постигла неудача -- лучше работает с людьми, не уверенными в себе, с низкой самооценкой -- более эффективен в ситуациях, умеренно благоприятных для лидерства и когда членам группы требуется большая свобода в поведении и принятии решений 	<ul style="list-style-type: none"> -- не проявляет инициативы и настойчивости в делах -- менее эффективен при решении задач с четкой структурой, в напряженных ситуациях деятельности и когда лидер должен обладать большим личным влиянием -- может вызвать тревожность у членов группы с выраженной деловой ориентацией -- легко уступает групповому давлению, не склонен брать на себя инициативу в ответственных ситуациях

В действительности разделение на деловых и эмоциональных лидеров несколько условно. Нередко обе лидерские функции выполняет один спортсмен.

Конфликты в спортивном коллективе.

Уменьшение количества конфликтных ситуаций — серьезная практическая проблема, стоящая как перед руководителями детских спортивных учреждений, так и перед тренерами полу-, профессиональных спортивных команд.

Конфликт — это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

В основе любого конфликта лежит ситуация включающая следующее

- противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу
- противоположные цели или средства их достижения в данных обстоятельствах
- несовпадение интересов, желаний, влечений оппонентов

Конфликтная ситуация, таким образом, содержит субъект возможного конфликта и его объект. Однако, чтобы конфликт развивался, необходим инцидент, когда одна из сторон начинает ущемлять интересы другой. Готовность к разрешению конфликта — один из ключевых факторов, определяющих его исход. Фактически в некоторых случаях уже одного этого достаточно. Вместе с тем эта готовность достигается непросто, и вызывать ее у других также нелегко.

Важным качеством при общении является способность человека встать на позицию партнера. При ролевом общении (тренер — спортсмен) принятие позиции и роли другого означает одновременно более точное его понимание, что облегчает общение. Культура педагогического общения предполагает необходимость знания особенностей характера, ценностных ориентаций и потребностей людей. Эти знания крайне нужны тренеру и руководителю для принятия решений, осуществления контроля и т.д. Здесь недостаточно одной общей культуры и профессионализма в области физической культуры и спорта, возникает потребность в специальных психологических и социально-педагогических знаниях. Польский ученый Мелибрда писал, что большинство трудностей, проблем и конфликтов между воспитателем и учеником не могут быть разрешены с помощью уголовного кодекса или дисциплинарных взысканий. Они могут быть разрешены преподавателем лишь в процессе повседневного общения с детьми. Но для решения проблем, возникающих в ходе общения, нужны знания о том, как правильно общаться. *Практика показывает что конфликты в спортивной школе обычно вызываются следующими причинами*

- недостатками, связанными с организацией труда, неполным и неправильным использованием моральных и материальных стимулов и т.д.
- недоработками в сфере спортивной деятельности, подбора и расстановки кадров в соответствии с квалификацией и психологическими особенностями; неправильным стилем руководства, проявлением администрирования и др.
- трудностями и напряженностью, связанными с межличностными отношениями внутри спортивного коллектива

При проведении беседы по разбору конфликта в спортивной школе необходимо

- проанализировать и довести до сознания каждого из участников конфликта причины его возникновения
- выявить его возможные последствия для выполнения коллективом поставленных задач и качества межличностных отношений
- обосновать выводы, вытекающие из условий возникновения конфликта, и его возможные последствия и предъявить их в качестве контролируемых требований к поведению всех участвующих в нем
- нейтрализовать антагонистический эмоциональный настрой противников, подчеркнув совместные цели спортивного коллектива, и принять решение о дальнейшей деятельности
- объективно оценить поведение виновников конфликта и реакцию окружающих

При подготовке к беседе исходите из того, что участники конфликта зачастую односторонне выражают свои оценки (иногда слишком эмоционально и неэффективно). *Перед беседой необходимо уяснить для себя следующие вопросы*

- в чем заключается существо конфликта, как он проявляется в спортивной деятельности?
- кто участвует в конфликте, как следует оценить его участие?
- как влияет конфликт на выполнение коллективом спортивно-воспитательных задач, как можно избежать других негативных явлений?

Чтобы беседа по разбору конфликта протекала в деловой атмосфере привожу примерный план ее построения

- дайте вашу оценку сложившейся ситуации, но только после выяснения истинного положения вещей с помощью конструктивных вопросов
- объясните участникам конфликта внутреннюю логику развития конфликтных ситуаций
- особо подчеркните, какие последствия может иметь конфликт для выполнения спортивным коллективом поставленных перед ним задач
- предоставьте всем участникам конфликта возможность изложить свою точку зрения о путях разрешения конфликтной ситуации
- соответственно оцените усилия партнеров и примите их за основу для дальнейшей разработки проблемы
- по возможности исключите различные подтасовки, недооценки, отклонения от темы, голословные утверждения с помощью контраргументов или отметьте, насколько это мешает решению проблемы
- подчеркнуто объективно и по-деловому аргументируйте все ваши решения

Если партнеры высказывают спорные суждения, уточните, в чем они видят конкретные возможности для решения конфликта, пусть они почувствуют свою ответственность за ситуацию в коллективе.

При принятии решений учитывайте соответствующие предложения участников, конструктивно и критически разбирайте изложенные позиции, четко и недвусмысленно обрисуйте пути и условия разрешения конфликта, а также требования, предъявляемые к поведению членов коллектива, и, прежде всего, к виновникам конфликта.

Чем убедительнее вы обоснуете свою позицию по отношению к виновникам конфликта (после доходчивого изложения причин и следствий, условий и следствий, цели и образа действия при разрешении конфликтной ситуации), тем в большей степени это будет способствовать стабилизации отношений в коллективе и межколлективного профессионального общения.

Доказывайте несовместимость с целями коллектива неоправданных требований, нереальных ожиданий, узковедомственных эгоистических интересов, аморальных мотивов социального поведения.

Приступая к разрешению конфликта, надо помнить об одном очень важном правиле: нельзя решать конфликты на одной и той же почве!

Занятие УКОРОЧЕННЫЙ УПРОЩЕННЫЙ ВАРИАНТ ПРАВИЛ ЕВРОПЕЙСКОГО БАСКЕТБОЛА

В баскетбол играют две команды, в каждой из которых по пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе забросить в корзину соперника, помешать другой команде овладеть мячом, и забросить его в корзину.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

Игровая баскетбольная площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Размеры должны быть 28 метров в длину и 15 метров ширину.

Баскетбольные щиты с корзиной должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала или выкрашены в белый цвет. Размеры баскетбольных щитов должны быть: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали.

Баскетбольные кольца должны быть из прочной стали, внутренний диаметр 45 см. Пруток кольца должен иметь минимальный диаметр 16 мм, а максимальный 20 мм. На нижней части кольца должны быть приспособления для крепления сеток.

Баскетбольный мяч должен иметь сферическую форму и быть оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую поверхность с высоты около 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, измеренную до верхней поверхности мяча, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

По правилам баскетбола игра состоит из четырех периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры - пятнадцать минут. Если счет ничейный по окончании четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью пять минут или на столько периодов по пять минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Команды должны поменяться корзинами перед третьим периодом. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

В правилах баскетбола существует понятие живого и мертвого мяча.

Мяч становится живым когда

- во время спорного броска мяч правильно отбит одним из спорящих
- во время штрафного броска судья передает мяч в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
- во время вбрасывания из-за пределов площадки мяч находится в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание

Мяч становится мертвым когда

- любой мяч заброшен с игры или со штрафного броска
 - звучит свисток судьи, когда мяч живой
- Очевидно что мяч не попадет в корзину при штрафном броске за которым следует*
- другой штрафной бросок
 - дальнейшее наказание
 - звучит сигнал об окончании каждого периода игры или дополнительного периода.

-- звучит сигнал устройства 24 секунд, когда, мяч живой

Мяча который уже находится в полёте при броске в корзину касается игрок какой либо команды после того как

- судья дал свисток
- истекло время периода или дополнительного периода
- прозвучал сигнал устройства 24 секунд

Мяч не становится мертвым и бросок с площадки если он точен засчитывается когда

- мяч находится в полёте при броске в корзину с площадки, когда судья дает свисток или звучит сигнал игровых часов, или устройства 24 секунд
- мяч находится в полете при штрафном броске, когда судья дает свисток при любом нарушении, кроме нарушения игрока, выполняющего штрафной бросок

— соперник совершает фол в тот момент, когда мяч всё еще контролируется игроком, который находится в процессе броска в корзину и который заканчивает свой бросок продолженным движением, начавшимся до того, как был совершен

В баскетболе мячом играют только руками. Бежать с мячом, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или

бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Процесс броска начинается, когда игрок предпринимает обычное движение, предшествующее этому броску и по мнению судьи, он начал попытку забросить мяч в корзину соперника броском, броском сверху или добиванием. Процесс броска продолжается до тех пор, пока мяч не покинет руки бросающего. Иногда соперник держит руки бросающего так, что он не может выпустить мяч, однако, даже в этом случае, по мнению судьи, игрок может выполнять попытку броска. В этом случае не важно, покинул ли мяч руки бросающего. Нет никакой связи между числом правильно сделанных шагов и процессом броска.

В случае броска в прыжке, процесс броска продолжается до тех пор, пока не завершится попытка броска, (т. е. пока мяч не покинет руку бросающего и обе ноги игрока не коснутся пола. Чтобы фол считался совершенным против игрока, находящегося в процессе броска, этот фол должен произойти, по мнению судьи, после того, как игрок начал непрерывное движение рукой и/или телом в попытке броска с игры.

Непрерывное движение

— начинается, когда мяч находится в руках игрока и бросковое движение, обычно направленное вверх, уже началось

-- может включать движение рук и/или тела, используемое игроком в попытке броска с игры

-- заканчивается, если сделано новое движение

Если критерии, касающиеся непрерывного движения, перечисленные выше, выполняются, то игрок считается находящимся в процессе броска.

Мяч заброшенный с площадки засчитывается команде атакующей корзину в которую он заброшен следующим образом

-- за мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается одно очко

-- за мяч, заброшенный с игры, из 2-х очковой зоны засчитывается два очка

-- за мяч, заброшенный из 3-х очковой зоны, засчитывается три очка

-- если игрок случайно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, очки записываются капитану соперников

-- если игрок умышленно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, это является нарушением и очки не засчитываются

-- если игрок заставляет мяч войти в корзину снизу, это является нарушением

Игрок находится за пределами площадки, когда любая часть его тела касается пола или любого предмета, кроме игрока на, над или за ограничивающими линиями.

Мяч находится за пределами площадки когда он касается

-- игрока или любого другого лица, находящегося за пределами площадки

-- пола или любого другого предмета на, над или за ограничивающими линиями

-- конструкции, поддерживающей щит, задней стороны щита или любого объекта над и/или за щитом

По правилам баскетбола ведение мяча начинается, когда игрок, получивший контроль над живым мячом на площадке, бросает, отбивает его в пол или катит его по полу и касается мяча опять, прежде, чем его коснется другой игрок. Ведение заканчивается в тот момент, когда игрок касается мяча одновременно двумя руками или допускает задержку мяча в одной или обеих руках. При ведении мяч может быть подброшен в воздух при условии, что мяч коснется пола раньше, чем игрок снова коснется мяча своей рукой. Число шагов, которые игрок может сделать, когда мяч не находится в контакте с его рукой, не ограничено. Игрок, который случайно теряет, а затем восстанавливает контроль над живым мячом на площадке, считается совершившим случайную потерю мяча.

Игрок не должен вести мяч второй раз после того как его первое ведение закончилось если это только не происходит после потери контроля над живым мячом на площадке из за

-- броска по корзине

-- касания мяча соперником

-- передачи или случайной потери мяча, который затем коснулся или которого касался другой игрок

Пробежка запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении, во время контроля живого мяча на площадке сверх ограничений, изложенных в этой статье.

Поворот происходит, когда игрок держит живой мяч на площадке и шагает один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, в то время, как другая нога, называемая опорной, сохраняет свое место контакта с полом.

Если игрок затем скользит, перекачивается, или пытается встать с мячом в руках это нарушение.

Игрок не должен оставаться более трех секунд подряд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует живой мяч на площадке и игровые часы включены. *Исключение должно быть сделано игроку который*

-- пытается выйти из ограниченной зоны

-- находится в ограниченной зоне, когда он или его партнер по команде производит бросок и мяч покинул или покидает руки бросающего

-- находясь в ограниченной зоне менее трех секунд, ведет мяч с целью произвести бросок

Каждый раз, когда игрок устанавливает контроль над живым мячом в своей тыловой зоне, его команда должна в течение восьми секунд перевести мяч в свою передовую зону.

Каждый раз, когда игрок получает контроль над живым мячом на площадке, попытка броска по корзине должна быть реализована его командой в течение двадцати четыре секунд.

Фол это несоблюдение правил, вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения.

Занятие ВИТАМИНЫ

Все знают, что "витамины это полезно". Но при ответе на вопрос: "А какие витамины полезны для чего, в чем они содержатся и сколько вообще нужно их употреблять подавляющее большинство почешет затылок и озадаченно скажет "Э-э-э..." Чтобы повысить вашу же эффективность на баскетбольной площадке (да и вообще), нижеследующая информация вам явно не повредит.

Что такое вообще витамины

Витамины, "группа незаменимых для организма человека и животных органических соединений, обладающих очень высокой биологической активностью, присутствующих в ничтожных количествах в продуктах питания, но имеющих огромное значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности. Скажете, наверное: "Ну, это я и так знаю, просто так красиво говорить долго". Раз знаете, вот и славненько. Можно долго рассуждать, каким образом они усваиваются в организме, как регулируется их уровень и т.п., но кому это вообще надо? Так что, ближе к телу.

Витамин А

Витамин А оказывает влияние на рост человека, улучшает состояние кожи, способствует сопротивлению организма инфекции, входит в состав зрительного пигмента палочек сетчатки глаза родопсина и зрительного пигмента колбочек йодопсина. Короче, эти "псины" регулируют темновую адаптацию глаза.

Недостаток витамина А приводит к ухудшению зрения в сумерках ("куриной слепоте"). Проявления гиповитаминоза А: кожа становится сухой и шероховатой на руках и икрах ног, шелушится, ороговение волосяных фолликулов. Ногти сухие, тусклые. Отмечается также похудение (вплоть до истощения), у детей задержка роста. Понятно? Так что все, кто хочет вырасти ретинолом не злоупотребляйте, а то плохо будет.

Симптомы избытка витамина А: сонливость, вялость, головная боль, гиперемия лица (это когда кровь к лицу приливает), тошнота, рвота, раздражительность, расстройство походки, болезненность в костях нижних конечностей.

Витамин А содержится только в продуктах животного происхождения (рыбий жир, жир молока, сливочное масло, сливки, творог, сыр, яичный желток, жир печени). Однако в организме человека (в кишечной стенке и печени) витамин А может образовываться из некоторых пигментов, называемых каротинами, которые широко распространены в растительных продуктах. Наибольшей активностью обладает б-каротин (провитамин А).

Считается, что 1 мг б-каротина по эффективности соответствует 0,17 мг витамина А (ретинол).

Много содержится каротина в рябине, абрикосах, шиповнике, черной смородине, облепихе, желтых тыквах, арбузах, в красном перце, шпинате, капусте, ботве сельдерея, петрушке, укропе, кресс-салате, моркови, щавеле, зеленом луке, зеленом перце, крапиве, одуванчике, клевере. Отмечают, что количество витаминов изменяется в соответствии с окраской продуктов в красновато-желтый цвет: чем интенсивнее эта окраска, тем больше витамина в продукте.

Суточная потребность взрослого человека в витамине А (в пересчете на ретинол) мг.

Витамины В

Наибольшее практическое значение для человека имеют следующие витамины: В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В3 или РР (никотиновая кислота), В5 (пантотеновая кислота), В6 (пиридоксин), В9 (фолиевая кислота), В12 (цианокобаламин). Все эти витамины относятся к водорастворимым.

Тиамин (В1) играет первостепенную роль в обмене углеводов: чем выше уровень их потребления, тем больше требуется тиамин. Тиамин играет важную роль в белковом обмене: катализирует отщепление карбоксильных: Коротче, он для пищеварения.

Суточная потребность от 1,3 до 2,6 мг (0,6 мг на 1000 ккал).

Потери витамина при кулинарной обработке невелики; при сушке и стерилизации продуктов, варке мяса, зеленых овощей, картофеля не более 20%.

Пиридоксин (витамин В6) обеспечивает нормальное усвоение белков и жиров, играет важную роль в азотистом обмене, в кроветворении, влияет на кислотообразующие функции желудочных желез. В чистом виде представляет собой бесцветные кристаллы, хорошо растворимые в воде.

Суточная потребность мг.

Пантотеновая кислота (витамин В5) играет важную роль в обмене веществ. Она оказывает нормализующее влияние на нервную систему, функции надпочечников и щитовидной железы. Исключительно широко распространена в природе. Обнаружение ее в значительных количествах в различных растительных и животных тканях определило и название: "пантотеновая от греческого "вездесущий".

Клинических признаков недостаточности в организме пантотеновой кислоты не установлено. Потребность в ней удовлетворяется при обычном питании.

Фолацин (витамин В9) Вместе с витамином В12 находится в хромосомах и служит важным фактором размножения клеток. Стимулирует и регулирует кроветворение, способствует увеличению числа лейкоцитов. Под его влиянием снижается содержание холестерина в сыворотке крови. В чистом

виде представляет собой пластинчатые кристаллы оранжево-желтого цвета, плохо растворимые в воде и неустойчивые к нагреванию и действию света.

Суточная потребность примерно 200 мкг. Недостающее количество дополняется за счет синтеза микрофлорой кишечника. Фолиевая кислота широко распространена в растительном и животном мире.

Наиболее богатые ее источники печень, почки и зеленые листья растений, особенно салаты из пищевой зелени. Она синтезируется растениями, многими бактериями и грибами. Фолиевая кислота легко разрушается при кулинарной обработке продуктов. В процессе изготовления первых блюд овощи и мясо теряют около 70-90% этого витамина. Велики потери также при консервировании продуктов.

Цианокобаламин (витамин В12) принадлежит к веществам с высокой биологической активностью. В этом витамине нуждаются все животные организмы. Основное значение этого витамина в его антианемическом действии, к тому же он оказывает существенное влияние на процессы обмена веществ.

Суточная потребность мкг. Невозможность использования в организме В12 возникает в результате атрофии железистых клеток дна желудка, продуцирующих гастромукопротеин, который является обязательным компонентом, обеспечивающим усвоение этого витамина организмом.

При потреблении белого хлеба, в котором мало клетчатки, необходимой для нормального существования микрофлоры, а также имеются дрожжи пекарские, синтез витамина В12 будет нарушен. Результатом может стать анемия и малокровие.

Витамин С

Витамин С (аскорбиновая кислота) повышает защитные силы организма, ограничивает возможность заболеваний дыхательных путей, улучшает эластичность сосудов (нормализует проницаемость капилляров). Витамин оказывает благоприятное действие на функции центральной нервной системы, стимулирует деятельность эндокринных желез, способствует лучшему усвоению железа и нормальному кроветворению, препятствует образованию канцерогенов.

Недостаток проявляется в быстрой утомляемости, кровоточивости десен, в общем снижении устойчивости организма против инфекций.

При передозировке возможны нарушения функции печени и поджелудочной железы.

Содержится в свежих растениях: шиповнике, кизиле, черной смородине, рябине, облепихе, цитрусовых плодах, красном перце, хрене, петрушке, зеленом луке, укропе, кресс-салате, краснокочанной капусте, картофеле, брюкве, капусте, в овощной ботве. В лекарственных растениях: крапиве, будре, любистоке, в лесных плодах.

Оптимальная потребность в витамине С для взрослого человека 55-108 мг.

Следует помнить, что Витамин С быстро разрушается, а также переходит в воду, поэтому, к примеру, варка картофеля в кожуре сокращает потери

витамина С вдвое по сравнению с варкой очищенного картофеля. Человек, в отличие от подавляющего большинства животных, не способен синтезировать витамин С, и все необходимое количество его получает с пищей, главным образом с овощами, фруктами и ягодами. В организме витамин С не накапливается.

Витамин D

Витамином D называют несколько соединений близких по химической структуре и обладающих способностью регулировать фосфорно-кальциевый обмен. Витамин обеспечивает всасывание кальция и фосфора в тонкой кишке и транспорт кальция из крови в костную ткань. Витамин D помогает в борьбе против рахита, способствует повышению сопротивляемости организма, участвует в активизации кальция в тонком кишечнике и минерализации костей.

Недостаточность витамина D приводит к нарушению фосфорно-кальциевого обмена, следствием чего является рахит — расстройство солевого обмена, что приводит к недостаточному отложению извести в костях.

При передозировке витамина D наблюдается сильное токсическое отравление: потеря аппетита, тошнота, рвота, общая слабость, раздражительность, нарушение сна, повышение температуры.

Содержится в некоторых рыбных продуктах: рыбном жире, печени трески, сельди атлантической, нототении. В растительных продуктах этого витамина практически нет. В яйцах его содержание составляет 2,2 мкг%, в молоке 0,05 мкг%, в сливочном масле мкг%, присутствует он в грибах, крапиве, тысячелистнике, шпинате.

Потребность в витамине D взрослых людей удовлетворяется за счет образования его в коже человека под влиянием ультрафиолетовых лучей и частично за счет поступления его с пищей (по этой же причине, овощи выращенные на улице, содержат больше витамина D, нежели, выращенные в парниках и теплицах, поскольку стекло пропускает ультрафиолетовых лучей). Кроме того, печень взрослого человека способна накапливать заметное количество витамина, достаточное для обеспечения его потребности в течение 1 года.

Ежедневная потребность для взрослого мкг. Витамин в первую очередь необходим детям (10 мкг/сут детям до 3 лет), так как он играет огромную роль в формировании костного скелета. По той же причине он необходим баскетболистам.

Витамин E

Токоферол витамин размножения, благотворно влияет на работу половых и некоторых других желез, восстанавливает детородные функции. Является природным противокислительным средством, препятствует окислению витамина А и благотворно влияет на накопление его в печени. Витамин E способствует усвоению белков и жиров, участвует в процессах тканевого дыхания, влияет на работу мозга, крови, нервов, мышц, улучшает заживление ран, задерживает старение.

Гиповитаминоз Е может развиваться после значительных физических перегрузок. В мышцах резко снижается количество миозина, гликогена, калия, магния, фосфора и креатина. В таких случаях ведущими симптомами является слабость мышц.

Токоферолы содержатся в основном в растительных продуктах. Наиболее богаты ими нерафинированные растительные масла: соевое, хлопковое, подсолнечное, арахисовое, кукурузное, облепиховое. Больше всего витаминоактивного токоферола в подсолнечном масле. Витамин Е содержится практически во всех продуктах, но особенно его много в зерновых и бобовых ростках (проростки пшеницы и ржи, гороха), в овощах спаржевой капусте, помидорах, салате, горохе, шпинате, ботве петрушки, семенах шиповника. Некоторые количества содержатся в мясе, жире, яйцах, молоке, говяжьей печени.

Суточная потребность в токоферолах для взрослых мг.

Витамин РР

Ниацин входит в состав ферментов, участвующих в клеточном дыхании и обмене белков, регулирующих высшую нервную деятельность и функции органов пищеварения. Используется для профилактики и лечения пеллагры, заболеваний желудочно-кишечного тракта, вяло заживающих ран и язв, атеросклероза.

При передозировке или при повышенной чувствительности могут возникать покраснение лица и верхней половины туловища, головокружение, чувство прилива к голове, крапивница.

Основными источниками витамина РР служат мясо, печень, почки, яйца, молоко. Содержится витамин РР также в хлебных изделиях из муки грубого помола, в крупах (особенно гречневой), бобовых, присутствует в грибах.

Суточная потребность в витамине РР взрослого человека составляет 14-18 мг

В профилактике недостаточности никотиновой кислоты основное место занимает правильная организация питания, разнообразие пищи.

Витамин К

Витамин К это группа нескольких веществ. Различают витамин К1 (филлохинон) и витамин К2 (пренилменахинон). Биологическая роль витамина К обусловлена участием в свертывании крови. Он необходим для синтеза в печени активных форм протрамбина и других факторов свертывания крови при лечении антибиотиками и препаратами, влияющими на микрофлору кишечника. Здоровый организм вырабатывает витамин К2 сам. Витамин К продуцируется микрофлорой кишечника и поступает с пищевыми продуктами.

При отсутствии или недостатке в организме витамина К развиваются геморрагические явления. Поскольку витамин К жирорастворимый, поступление его в организм бывает нарушено, когда нарушается всасывание жиров кишечной стенкой. Это может явиться причиной геморрагического

диатеза. Геморрагический диатез — болезнь выражающаяся в повышенной кровоточивости; наблюдаются самопроизвольные и травматические, трудно останавливаемые кровотечения (подкожные, внутримышечные, внутрисосудистые и другие). Геморрагический диатез с резко пониженной свертываемостью крови зависит от уменьшения в крови фермента, необходимого для свертывания крови — протромбина, образование которого зависит от содержания витамина К.

Витамин К широко распространен в растительном мире. Особенно богаты им зеленые листья люцерны, шпината, каштана, крапивы, тысячелистника. Много витамина в шиповнике, белокочанной, цветной и краснокочанной капусте, моркови, помидорах, клубнике.

Суточная потребность в витамине К взрослых людей точно не установлена, ориентировочно она составляет 70-140 мкг.

Витамин К разрушается при тепловой обработке.

Витамин К доставляется в организм главным образом с пищей, частично образуется микрофлорой кишечника. Всасывание витамина происходит при участии желчи.

Занятие АНГЛО-РУССКИЙ СЛОВАРЬ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

А

неудачный бросок, при котором мяч не задел кольцо или шит парашютик, принятие паса и бросок в одном прыжке, часто

сверху

удачный бросок с фолом

трёхочковая линия

предшествующий удачному броску, аналогично футбольной

"голевой передаче"

В

доска, на которой закреплено кольцо

своя половина, половина поля с кольцом команды в

контексте; 2) игроки, играющие защитников в команде

за спиной у соперника, буквально: "через заднюю дверь"

мяч

баскетболист, обычно любитель

матч, игра (определённая); 2) игра выиграна, обычно

произносится в конце матча

совершить бросок от щита, т.е. чтоб мяч отскочил от щита

от щита, с отскоком мяча от щита

граница поля за щитом

корзина

баскетбол; 2) баскетбольный мяч

скамейка запасных

блок, касание мяча после или во время броска с целью предотвратить попадание мяча в корзину; 2) фол в защите заключающийся в силовом контакте движущегося защитника с игроком владеющим мячом

накрыть, поставить блок, коснуться мяча с целью предотвратить его попадание в корзину

см. box out

пас с отскоком мяча от пола

заграждать путь соперника к кольцу с целью выигрыша подбора кирпич, неудачный бросок

совершить удачный, часто трудный, бросок, букв "похоронить"

звуковой сигнал озвещающий о конце какого либо временного интервала в игре (времени на бросок, половины игры, и т.п.)

С

центровой, обычно самый большой и высокий игрок в команде, играющий близко к кольцу

центр поля

фол в нападении заключающийся в силовом контакте игрока с неподвижным защитником

совершить силовой контакт с неподвижным защитником

от одного конца поля до другого, буквально: "от побережья до побережья"

поле для игры

прием в нападении, заключающийся в движении в одну сторону от защитника, увлекая его за собой, и быстрой смене направления в другую сторону

быстрый рывок от защитника с целью получить пас

совершить быстрый рывок от защитника с целью получить пас

воображаемый вертикальный цилиндр над кольцом

Д

сокращённо от defense

ситуация, при которой время остановлено, часто используется как dead ball foul, фол вне игры

защита

подбор в защите, подбор со своего щита

пас

отдать пас

ведение мяча

вести мяч

двушка, два очка

десять, буквально: "две цифры"

десять в двух статистических категориях, например 10 очков и 10 подборов

двойное ведение, нарушение правил, при котором игрок после ведения касается мяча двумя руками и продолжает ведение

прием в защите, заключающийся в обороне нападающего игрока сразу двумя защитниками

далеко от корзины, обычно за трёхочковой линией

бросок сверху

F

тип защиты, при котором в любой момент времени каждый игрок защищающейся команды охраняет одного игрока нападающей команды

N

сетка

не глядя

точный бросок, при котором мяч не задевает кольца, буквально: "ничего кроме сетки"

O

нападение

подбор у чужого кольца

финт, обманное движение

бросок с отклонением от кольца

игра на бегу от одного кольца до другого

любой бросок кроме штрафного

бросок близко к кольцу, при котором мяч находится на ладони

вытянутой руки

завершение (удачной комбинации), удачный бросок

завершить комбинацию, забросить мяч в корзину

жёсткий фол, за который даётся более строгое наказание,

чем за обычный

бросок сверху

забросить мяч сверху

нападающий

фол, нарушение правил одним игроком, обычно по отношению к

игроку другой команды

сфолировать, нарушить правила, обычно по отношению к игроку другой команды

штрафной бросок

половина поля с кольцом другой команды; 2) нападающие и центровой в команде

G

время, оставшееся в уже явно решенной игре

популярная комбинация, при которой один игрок даёт пас другому, прорывается под кольцо, получает мяч обратно и совершает близкий к кольцу бросок

щит, буквально: "стекло"

нарушение правил, заключающееся в касании мяча имеющего шанс попасть в корзину и летящего по нисходящей части своей траектории; см. также offensive goaltending

защитник

охранять, играть в защите против игрока в контексте

H

нарушение правил, заключающееся в задержке нападающего игрока руками

навык ведения мяча

время, которое игрок проводит в воздухе при прыжке

пространство около штрафной линии

кольцо, корзина

крюк, бросок, при котором нападающий игрок использует для броска дальнюю от кольца руку

кольцо

баскетбол

умение прыгать

J

сокращённо от jumper

приём в нападении, заключающийся в быстром перемещении ноги, заставляющим защитника сместиться в попытке защитить путь к кольцу

бросок сверху

забросить мяч сверху

спорный бросок; подбрасывание судьёй мяча между двумя игроками, пытающимися отбить его своим игрокам

бросок в прыжке

прыжок с двух ног с целью броска, совершаемый после ведения мяча

К

трапеция (в мировом баскетболе), окрашенная часть поля, простирающаяся от границы поля под кольцом до штрафной линии
совершить бросок от щита

Л

совершить близкий к кольцу бросок

близкий к кольцу бросок

близкий к кольцу бросок

трапеция (в мировом баскетболе), окрашенная часть поля, простирающаяся от границы поля под кольцом до штрафной линии

ситуация во время игры, при которой ни одна команда не

владеет мячом

идиом самое близкое к кольцу пространство

М

удачный бросок с фолом, если игрок забивает

штрафной; ссылается на баскетбол до введения трёхочкового броска

открытый (ником не защищённый)

пас после подбора

овертайм, дополнительный период игры на случай равного счёта по окончании основного времени (или предыдущего овертайма)

Р

трапеция (в мировом баскетболе), окрашенная часть поля простирающаяся от границы поля под кольцом до штрафной линии

подставлять руку под мяч при ведении, обычно считается проносом

пас

отдать пас

заслон, использование своего тела одним игроком нападающей команды как преграду на пути игрока другой команды

популярная комбинация, при которой один игрок нападающей команды ставит заслон для игрока с мячом и, после того как оба их защитника перемещаются в сторону последнего, получает пас на открытый бросок

владея мячом совершать любые движения, при которых одна нога остаётся на одном месте

нога, которую игрок не может переместить не совершая пробежки

очко; 2) позиция распасовщика

распасовщик

позиция, роль игрока на поле

владение мячом (может относиться ко всей команде, или одному игроку)

пространство, наиболее близкое к кольцу
приём в нападении, при котором игрок с мячом продвигается к
кольцу спиной к защитнику

мощный нападающий, высокий и сильный, но подвижный
игрок

трудный бросок, часто на последних секундах, буквально:
"молитва"

прессинг, тип защиты, при котором игроки защищающейся
команды находятся очень близко к игрокам другой команды и интенсивно
перекрывают возможность паса

резкий прыжок вверх для броска; 2) резко прыгнуть вверх для
броска

приподнять мяч, как будто для броска, чтобы заставить защитника
подпрыгнуть (обманное движение)

R

бросок, при котором мяч летит по высокой траектории
дистанция от кольца внутри, которой игрок в контексте может
регулярно забрасывать мяч в корзину

подбор

всё обычное время игры, без овертаймов

накрыть

кольцо

перехватить мяч, обычно прямо из под рук у игрока, буквально
"оторвать"

мяч, буквально: "камень"

бросок с бега

S

совершить потрясающе эффективный приём в нападении и
забросить мяч, буквально: "научить"

заслон

совершить любое обманное движение, в результате которого
обманутый защитник передвигается в противоположную от игрока сторону
второй шанс на атаку, возникающий после подбора в
нападении

совершить бросок

подвижный защитник, умеющий пройти под кольцо или
бросить издалека

бросок

время, отведённое на атаку; 2) циферблат, показывающий
оставшееся время на атаку

перемещаться горизонтально при прыжке
бросок сверху
забросить сверху
бросок сверху

малый нападающий, достаточно высокий игрок, умеющий
пройти под кольцо или бросить издалека

повернуться к кольцу так, чтобы ноги и плечи были
симметричны относительно линии от кольца до игрока; считается
правильной позицией перед броском

перехватить мяч, буквально: "украсть"

игрок, умеющий играть как защитника, так и нападающего
переключиться с защиты одного игрока на другого, обычно из-за

заслона

T

сокращённо от technical foul

проход под кольцо

пройти под кольцо

технический фол

три очка, трёхочковый бросок

трёхочковый бросок

бросить из трудного положения, часто без всяких на то оснований
вбрасывание мяча в начале игры

дотронуться до мяча (не лоя его), добрасывая мяч в корзину или
отдавая пас

бросок сверху прямой рукой, буквально: "томагавк"

нападающий игрок, бегущий за игроком с мячом

переход от защиты к нападению, и наоборот

пробежка

совершить пробежку

трёхочковый бросок

два очка; 2) двухочковый бросок

потеря мяча

W

сторона площадки (слева или справа от кольца), на которой
нет мяча

бросок сверху после проноса мяча по круговой траектории
перпендикулярно полу, буквально: "мельница"

Z

зона, тип защиты, при которой каждый игрок охраняет свой участок
поля

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат Омск, 1988.
2. Андреева Г.М. Социальная психология М., МГУ. 1980.
3. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент. 1881.
4. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. Физкультура в школе Т. 7. 1990.
- 3 5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. Под.ред. Ю.М. Портнова М., Физкультура и Спорт, 1997.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу. Физкультура в школе. 1990.
7. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры М.:ФиС, 1982.
8. Берн Эрик. Лидер и группа. О структуре и динамике орг. групп. Пер. с англ. А.А.Грузберга Екатеринбург ЛИТУР. 2000.
- 2 9. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол Минск, Польшня. 1986.
10. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе М., Просвещение, 1976.
- 5 11. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол Киев, 1984.
12. Вечер Л.С. Поведение руководителя: Практ. Пособие Мн., Новое знание. 2000.
13. Волков Н.Н., Топчян В.С. Моделирование личности и деятельности тренера и совершенствование высшего физкультурного образования. ANALYTIC SERIAL. Теория и практика физической культуры № 10. 1989.
14. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений М., А Генетю "ФАИР"/ 1997.
15. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе: Автореферат.
16. Деркач А.А., А.А. Исаев. Творчество тренера М., ФиС. 1982.
17. Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте М., Физкультура и спорт. 1983.
- 4 18. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол М., Физкультура и спорт. 1997.
19. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов М., Физкультура и спорт. 1972.
20. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов М., Физкультура и спорт, 1964.
21. Зинин А.М. Детский баскетбол М.: Физкультура и спорт. 1969.

22. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол Волгоград, 1984.
23. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде М., Физкультура и спорт, 1984.
24. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе М., Физкультура и спорт, 1975.
25. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л. М., "Физкультура и спорт", 1978.
26. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения М., Физкультура и спорт. 1999.
27. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение М.: Физкультура и спорт. 1971..
28. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии. Учебное пособие Краснодар: КГАФК. 1997.
29. Мальчиков А.В. Социально психологические основы управления спортивной командой Смоленск: СГИФК. 1987.
30. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. Физкультура в школе ¶ 1. 1990.
31. Манасанян Ж.А. Эфорективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореферат М. 1986
32. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры М., Физкультура и спорт. 1991.
33. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу Волгоград, 1994.
34. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол, Физическая культура в школе, ¶ 2. 1991.
35. Обучение технике игры в баскетбол: Метод. рекомендаций для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А Тула 1992.
36. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореферат Киев 1990-23с.
37. Региональная научно-практическая конференция "Роль физической культуры в здоровом образе жизни Львов, 1992.
38. Резников Ю.О. и др. Диагностика профессионально важных качеств личности тренера Ю.О. Резников, О.О. Барташников, Т.Ю. Горячун. ANALYTIC-BOOK. 1992.
39. Руденский Е.В. Социальная психология: Курс лекций М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 1997.

40. Санная М.В. Психологические особенности деятельности и личности тренера: Лекции для студентов М., РГАФК/РГАФК. 1997.
41. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол: Учебное пособие Алма-Ата, 1985/
42. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие Алма-Ата, 1987.
43. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов Спб., Питер Принт, 2002.
44. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах). Физкультура в школе 4. 1993.
45. Топышев О.П. Теория и практика лидерства в спортивной команде. Сборник трудов ученых РГАФК М. 2000.
46. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. Физкультура в школе, № 1. 1990.
47. Уэйлберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры Киев, Олимпийская литература, 1998.
48. Федосеев В.В. На уроках баскетбола. Физкультура в школе, № 2. 1995.
49. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов Мн., Тесей, 2003.
50. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие. Омск, 1991.
51. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте М., ФиС, 1980.
52. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо М., Физкультура и спорт, 1985.
53. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол М., Физкультура и спорт, 1978.
54. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол М., Физкультура и спорт, 1987.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Занятие 1. ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО	3
Занятие 2. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ БАСКЕТБОЛА.....	5
Занятие 3. ВЛИЯНИЕ БАСКЕТБОЛА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	6
Занятие 4. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК ПО БАСКЕТБОЛУ	7
Занятие 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10
Занятие 6. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ.....	20
Занятие 7. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ	29
Занятие 8. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ	33
Занятие 9. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ	35
Занятие 11. УВЕЛИЧЕНИЕ РОСТА.....	40
Занятие 12. ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ.....	44
Занятие 13. КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ ДЛЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	49
Занятие 14. СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КОМАНДЕ	51
Занятие 15. УКРОЧЕННЫЙ (УПРОЩЕННЫЙ) ВАРИАНТ ПРАВИЛ ЕВРОПЕЙСКОГО БАСКЕТБОЛА	64
Занятие 16. ВИТАМИНЫ	68
Занятие 17. АНГЛО-РУССКИЙ СЛОВАРЬ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ.....	73
ЛИТЕРАТУРА	80

