

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Пензенский государственный университет
архитектуры и строительства»
(ПГУАС)

Д.И. Нестеровский, Д.С. Уракова

КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ В ВУЗАХ

Издание второе, дополненное

Рекомендовано Учебно-методическим объединением вузов РФ
по образованию в области строительства
в качестве учебного пособия для студентов,
обучающихся по направлению 270800 «Строительство»

Пенза 2013

УДК 796.323.02

ББК 75.566я73

Н56

Учебное пособие разработано в рамках проекта «Пензенский государственный университет архитектуры и строительства – региональный центр повышения качества подготовки высококвалифицированных кадров для строительной отрасли», выполненного по заданию Министерства образования и науки Российской Федерации (конкурс «Кадры для регионов»)

Рецензенты: зав. кафедрой физического воспитания ПГУ, кандидат педагогических наук, доцент А.А.Рогов;
зав. кафедрой физического воспитания РГУИТП, кандидат педагогических наук, доцент В.С.Куракин

Нестеровский Д.И.

Н56 Комплексная подготовка на занятиях по баскетболу в вузах: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский, Д.С. Уракова. – 2-е изд., доп. – Пенза: ПГУАС, 2013. – 90 с.
ISBN 978-5-9282-0966-7

Содержится обширный материал по вопросам теории и методике построения комплексной физической подготовки студентов на учебных и учебно-тренировочных занятиях по баскетболу. Раскрыты ее сущность, структура и содержание. Даны комплексы дидактических средств и методов, перечень соответствующих организационно-методических указаний.

Ориентировано на овладение средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение уровня физической подготовленности, достаточного для обеспечения профессиональной и социальной деятельности.

Учебное пособие подготовлено на кафедре физического воспитания и предназначено для студентов, обучающихся по направлению (бакалавриат) «Строительство», как для самостоятельных занятий, так и при подготовке к экзаменам по дисциплине «Физическая культура», а также для преподавателей физической культуры вузов и тренеров по баскетболу.

ISBN 978-5-9282-0966-7

© Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, 2013
© Нестеровский Д.И., Уракова Д.С., 2013

ПРЕДИСЛОВИЕ

В данном учебном пособии представлены обоснованные закономерности обучения игровой деятельности в баскетболе. Теоретическую основу многоуровневого процесса освоения компонентов игровой деятельности составила концепция интегральной подготовки. Предложены эффективные средства и методы интеграции локальных результатов обучения в целостную игровую деятельность; методика использования подвижных игр для формирования взаимосвязей между компонентами подготовленности занимающихся.

Пособие состоит из двух глав, снабженных иллюстративным материалом. В первой главе рассматриваются теоретические основы комплексной подготовки на занятиях баскетболом. Вторая глава посвящена методике комплексной физической подготовки студентов высшей школы на занятиях по баскетболу.

Учебное пособие предназначено для широкого круга пользователей: специалистов физической культуры, работающих в вузах; тренеров по баскетболу. Студенты высшей школы с успехом могут использовать его для самообразования и самосовершенствования.

Авторы с благодарностью примут замечания читателей по существу рассматриваемых вопросов.

ВВЕДЕНИЕ

Основной целью физического воспитания в вузе является сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи, а также психофизическая подготовка и самоподготовка будущих специалистов к их профессиональной деятельности. Одним из наиболее действенных средств, позволяющих эффективно добиваться поставленной цели, на наш взгляд, являются спортивные игры и, в частности, игра в баскетбол. При условии должной мотивации и регулярности занятий специально организованная игровая деятельность позволяет развивать у студентов основные физические качества на фоне приобретения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков. Формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание способствует высокая эмоциональность спортивного соперничества в баскетболе, коллективный характер двигательной деятельности, проявление не только физических, но и личностных качеств.

Ранее приобретенный двигательный опыт вчерашних выпускников школ составляет основу их дальнейшего физического совершенствования. За годы обучения в вузе следует не столько преумножить достигнутый уровень развития отдельных компонентов физической подготовленности, сколько добиться их синтеза, формирования навыков целостного и наиболее полного воспроизведения, адекватного внешним условиям. В связи с этим на занятиях по физической культуре приоритетной должна стать комплексная подготовка. Особенности ее содержания и построения даны в нашем учебном пособии на примере баскетбола.

Использование баскетбола как эффективного средства физического воспитания предполагает его применение в разнообразных формах: от простейших упражнений с элементами техники игры и подвижных игр до игровых заданий и двухсторонних игр, включая соревновательное противоборство.

Значительное место занимают вопросы интеграции базовых физических качеств, навыков техники и тактики игры, специальных физических качеств и двигательных навыков. Рекомендованы рациональные средства и методы этого процесса, предложены соответствующие организационно-методические указания. Особое внимание уделено методологии обучения игровой деятельности как высшего уровня комплексной подготовки.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

1.1. Направленность физического воспитания студентов в вузе

Эффективность всей работы по физическому воспитанию в вузе значительным образом зависит от того, насколько успешно решается задача формирования у студентов умения максимально реализовывать свой физический потенциал через разнообразные двигательные навыки в усложненных изменяющихся условиях.

Для всех видов жизнедеятельности человека характерно проявление целостного единства его организма. Так, при выполнении различных двигательных действий существует тесная взаимосвязь между отдельными физическими качествами: ни одно из качеств в «чистом виде» (само по себе) не реализуется, а проявляется только в многообразных сочетаниях друг с другом (сила и быстрота, скоростно-силовые качества и ловкость и т.д.) при главенствующем значении одного из них или при их чередовании. Количественно и качественно содержание таких сочетаний зависит от сложности и продолжительности двигательной деятельности. С другой стороны, чем совершеннее техника осуществляемого движения, тем благоприятнее условия для более полной реализации совокупности физических качеств, а чем выше уровень развития физических качеств, тем легче идет процесс овладения новыми двигательными навыками. И, наконец, чем богаче двигательный опыт, тем проще соответствующим образом реагировать на изменения внешних условий.

Следовательно, педагогическое воздействие на уроках физической культуры, помимо практикуемой направленности на развитие отдельных физических качеств и на формирование отдельных двигательных навыков, обязательно должно носить комплексный характер, т.е. быть ориентированным на:

- сочетанное развитие физических качеств;
- комплексное совершенствование двигательных навыков;
- сопряженное развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков с целью их эффективного целостного воспроизведения.

Особенно благоприятные условия для практической реализации данных направлений предоставляются на занятиях по баскетболу, так как в самом содержании этой спортивной игры заложено комплексное воздействие на организм занимающихся.

1.2. Баскетбол как эффективное средство физического воспитания

Эффективность любого игрового приема зависит не только от степени совершенства владения его техникой, но во многом предопределяется достигнутым уровнем развития специальных физических качеств. Результативность рациональных действий баскетболиста требует проявления на должном уровне скоростно-силовых качеств и координационных способностей в сочетании с быстротой движений и мышления. Важны также специальные виды выносливости. Все перечисленные физические качества находят свое взаимосвязанное воплощение при осуществлении игроком того или иного приема техники игры. Причем каждому элементу техники или группе приемов присуще комплексное проявление базовых качеств при господствующей роли одного или нескольких из них. Чем выше уровень развития значимых для баскетбола физических способностей у занимающихся, тем больше возможностей для расширения и совершенствования их технического арсенала. С другой стороны, чем выше и качественнее техническая оснащенность баскетболиста, тем больше возможностей у него максимально проявить свой физический потенциал.

В свою очередь, эта двухкомпонентная связка (техничко-физическая подготовленность), составляющая сердцевину игровой деятельности баскетболиста, ведет к успеху в условиях соревновательного противоборства только через тактическую оснащенность игроков. Спортивная деятельность в баскетболе характеризуется практически постоянным пребыванием игрока в условиях крайне жесткого ограничения времени, когда требуется не только одновременное проявление нескольких сторон быстроты, но и самое разнообразное и внезапное их чередование. Анализ текущего состояния (ситуации) и выбор исполнительного акта следуют непосредственно один за другим или даже совмещены во времени. Реализация же адекватного двигательного действия (игрового приема) ведет не к окончательному разрешению конфликтной ситуации, а только к ее изменению или

возникновению новой. К тому же проблемные ситуации отличаются альтернативностью выбора решений. Разнообразная и совершенная тактика в баскетболе – неперенное условие для реализации технико-физического потенциала отдельных игроков и команды в целом.

Баскетбол относится к коллективным видам игровой деятельности, а следовательно, требует тесного сотрудничества партнеров по команде.

Победный результат возможен только благодаря рационально выстроенному в пространстве и времени взаимодействию игроков. Верный выбор совокупности технико-тактических действий в конкретных ситуациях противоборства, четкая их организация и правильное распределение коллективных усилий в ходе игрового поединка – верный путь к успеху.

Характерной чертой игровой деятельности баскетболистов является также напряженность ее протекания. Реализация технико-тактического мастерства – это искусство движений в условиях спортивного противоборства с целью достижения запланированного результата. Фактор противоборства придает соперничеству яркую эмоциональную окраску. Качество игровых действий каждого игрока и команды в целом определяется не только уровнем их мастерства, но и характером и степенью агрессивности противодействия соперников. Большинство игровых микропоединков в ходе баскетбольных матчей происходит в условиях активного противостояния.

Кроме этого, подавляющее количество всех технических приемов баскетболисты выполняют на максимальной скорости, в безопорном положении или в трудных для координации движений условиях, т.е. в экстремальных ситуациях.

Взаимообусловленность и взаимодействие нескольких компонентов физического и интеллектуального потенциала вызывает столь благотворное влияние занятий баскетболом на развитие студентов. Однако эффект комплексного воздействия игровой соревновательной деятельности возможен только при условии целенаправленной подготовительной работы на уроках физической культуры.

1.3. Содержание и структура интегральной подготовки на занятиях по баскетболу

Учитывая специфику игровой деятельности в баскетболе, автономное развитие базовых физических качеств, изучение техники и тактики игры должны быть изначально ориентированы на эффективную комплексную и наиболее полную реализацию различных сторон подготовленности обучающихся в условиях игрового противоборства.

Ни высокий уровень владения техникой отдельных игровых приемов, ни богатый арсенал тактических знаний и умений, ни достаточно развитый физический потенциал занимающихся сами по себе не гарантируют эффективность игровой деятельности. Успехи, достигнутые в освоении структурных компонентов игры в баскетбол, еще не обеспечивают их взаимосвязанного воспроизведения непосредственно в игровом противоборстве. Необходимо специально учить этому. Причем обучение игровой деятельности не должно ограничиваться произвольным использованием двусторонних учебных игр. Взаимосвязь различных аспектов обучения требует направленной координации педагогических воздействий. Это возможно только благодаря специально организованному процессу интеграции результатов обучения технике, тактике игры и развития специальных физических качеств.

Решение этой проблемы осуществляется в процессе *интегральной подготовки* занимающихся, представляющей собой систему взаимосвязанных, возрастающих по степени сложности и направленности педагогических воздействий, объединенных целевой установкой на синтез всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Основные направления интегральной подготовки:

- сочетанное развитие базовых физических качеств;
- комплексное совершенствование освоенных игровых приемов;
- синтез технического и тактического потенциала;
- сопряженное развитие физических качеств и совершенствование технико-тактических действий;
- эффективное воспроизведение компонентов двигательного и интеллектуального потенциала в их взаимосвязи в целостной игровой деятельности.

Обозначенные направления интегральной подготовки тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. В то же время каждое из них представляет собой определенную ступень (уровень) в иерархической

структуре педагогических воздействий в процессе обучения игровой деятельности.

На первичном, базовом уровне обучение ведется посредством упражнений, включающих:

- чередование развития специальных для баскетбола физических качеств (двух и более);
- последовательное выполнение игровых приемов в различных сочетаниях, близких к структуре отдельных фаз игровой деятельности;
- чередование заданий на акцентированное развитие специальных физических качеств и совершенствование элементов техники игры или тактических действий;
- многократное повторение игрового приема с повышенной интенсивностью при дифференцированном развитии специальных физических качеств, значимых для данного элемента техники;
- развитие физических качеств в рамках структуры игрового приема или в условиях выполнения тактических действий;
- совершенствование игровых приемов в ситуативных условиях, близких к игровым;
- выполнение игровых приемов в рамках тактических действий и взаимодействий;
- совершенствование тактических действий с предельной интенсивностью.

На базовом уровне решается задача формирования двухкомпонентных связей между результатами развития физических качеств и обучения технике и тактике игры.

На следующем уровне формируются взаимосвязи более высокого порядка. При помощи специально созданных комплексных заданий игрового и соревновательного характера, подвижных и подготовительных игр занимающиеся ставятся в условия, требующие выполнения конкретных технико-физических или технико-тактических компонентов своей подготовленности в изменяющихся ситуациях. Закрепления ранее образованных взаимосвязей и их дальнейшего совершенствования здесь достигают:

- направленно задаваемым режимом мышечной деятельности;
- варьированием объема и интенсивности выполняемых в игровой и соревновательной форме заданий;
- выполнением игровых действий при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма.

Характер тренировочных воздействий на занимающихся варьируют изменением правил и продолжительности игровых и соревновательных заданий, содержательным наполнением подвижных и подготовительных игр. При чередовании направленности заданий процесс усвоения формирующихся взаимосвязей происходит под знаком преимущественного развития одного из компонентов подготовленности и одновременном совершенствовании других.

Наконец, высшим уровнем интегральной подготовки являются двусторонние учебные и контрольные игры с дальнейшим участием в соревнованиях. Само содержание игры в баскетбол оказывает на организм занимающихся комплексное всестороннее воздействие. Однако приобретение умения интегрировать результаты предшествующих этапов обучения в целостной игровой деятельности с высокой степенью эффективности возможно только при условии направленных педагогических воздействий. Оно достигается гибким применением методических приемов усложнения или упрощения правил игрового противоборства, а также использованием в полной мере возможностей, предоставляемых спецификой самой игры.

Совершенствования навыков игровой деятельности добиваются также благодаря четким установкам педагога. Постановка систем заданий (установок) на конкретный игровой отрезок или в целом на игру с последующим анализом действий отдельных игроков и всей команды способствуют росту игрового мастерства занимающихся.

Наиболее высокий кумулятивный тренировочный эффект при достаточной подготовленности обучающихся оказывает на них участие в соревнованиях. Игровая деятельность в контрольных и официальных играх требует предельного целостно-комплексного проявления всех сторон подготовленности в экстремальных условиях противоборства. С одной стороны, соревнования являются целью учебно-тренировочной работы. Они позволяют на практике определить уровень владения занимающимися навыками игровой деятельности. С другой стороны, соревнования служат эффективным тренировочным средством в непрерывном процессе интегральной подготовки.

1.4. Средства и методы интегральной подготовки

К основным средствам, применяемым в процессе интеграции локальных результатов обучения в игровую деятельность, относятся:

- упражнения сопряженного характера, совмещающие совершенствование двух или нескольких видов подготовленности;
- комплексные упражнения с последовательным чередованием компонентов подготовленности;
- специальные игровые задания состязательного характера, включающие все виды подготовленности при господствующем значении одного из них;
- подводящие и подготовительные игры, построенные на использовании игровых действий в различных сочетаниях и с различной последовательностью их воспроизведения;
- учебные двусторонние игры с акцентированным совершенствованием сформированных взаимосвязей между компонентами подготовленности;
- контрольные и официальные игры с системой установок на игру и последующим анализом результатов.

Ведущими методами при обучении навыкам игровой деятельности являются:

- метод сопряженных воздействий;
- игровой метод;
- метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности;
- соревновательный метод.

В основе *метода сопряженных воздействий* заложена возможность успешно решать задачу развития двигательных способностей занимающихся в сочетании с совершенствованием техники игровых приемов путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки. Применительно к занятиям по баскетболу его сущность проявляется также в создании условий для взаимосвязанного совершенствования элементов техники и тактики игры, физических качеств и тактических умений, технико-тактических навыков и специальных физических кондиций, устанавливая между ними рационально и целесообразно необходимые количественные и качественные соотношения, адекватные специфике игровой деятельности. Сопряженный метод придает занятиям эмоциональную окраску, позволяет

экономить время и приближает обучение к специфическим требованиям самой игры.

Игровой метод может быть представлен упражнениями в игровой форме и игрой. Существует два основных подхода к применению игрового метода в обучении навыкам баскетбола:

- путь логического сопоставления игровых действий в баскетболе и в применяемых игровых заданиях или играх с акцентом на достижение адекватности между ними;

- применение игр с использованием сочетаний игровых действий в режимах мышечной работы, идентичных специфическим условиям непосредственно игрового противоборства.

Участие баскетболистов в специальных игровых упражнениях, подвижных и подготовительных играх связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных технико-тактических задач с выборочным проявлением двигательного потенциала на фоне повышенного эмоционального и функционального состояния организма. Тем самым создаются облегченные условия синтеза имеющегося арсенала игровых навыков и качеств, приобретенных в процессе локальных педагогических воздействий, с последующим переносом положительных результатов непосредственно в основную игровую деятельность.

Метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности подразумевает конструирование в игровой форме сходных с предстоящей игровой деятельностью ситуаций, включая особенности противодействия "условных" соперников. Повторное воспроизведение конкретных технико-тактических действий в нападении и защите с учетом сильных и слабых сторон противодействия позволяет адаптироваться к напряженным условиям соревновательного противоборства, повысить надежность и результативность основных слагаемых игровой деятельности.

Повышение эффективности педагогического процесса путем применения специально организованной соревновательной деятельности составляет основу *соревновательного метода*. Он может быть представлен соревнованиями на количественный или качественный результат при выполнении отдельных игровых действий. Дух состязания должен пронизывать каждое тренировочное задание на этапе совершенствования компонентов подготовленности занимающихся. Но особая ценность соревновательного метода заключается в возможности создавать условия двигательной деятельности, макси-

мально приближенные к игровым, и тем самым стимулировать возможно полную комплексную реализацию результативных сторон предшествующего автономного обучения, одновременное взаимосвязанное совершенствование всех компонентов подготовленности играющих.

С целью избирательного воздействия на компоненты игровой деятельности соревновательный метод может применяться с усложнением или облегчением условий состязаний в сравнении с официальными правилами игры в баскетбол. Наиболее распространенными методическими приемами изменения правил в учебных играх являются:

- уменьшение или увеличение площади взаимодействия игроков при выполнении игровых действий;

- уменьшение или увеличение количественного состава противоборствующих команд;

- введение в ходе соперничества дополнительной специфической информации: игра двумя мячами; условно-зрительные или звуковые сигналы, изменяющие регламент игровых действий (например, по сигналу – поднятая рука педагога – соперники меняются корзинами и т.п.);

- наложение ограничений на выполнение отдельных игровых действий: строгий лимит передач или попыток использования дриблинга; полное запрещение отдельных игровых приемов (например, игра без ведения); предварительное программирование количества ходов разыгрываемой игровой фазы, ее содержания или способа завершения (например, атаку завершать только броском в прыжке и т.п.);

- введение временных ограничений на отдельные фазы игровых действий или изменение продолжительности противоборства: сокращение времени на вывод мяча в передовую зону, уменьшение или увеличение времени на атаку; варьирование продолжительности отдельных периодов или игры;

- усложнение процессов восприятия игровых ситуаций: игра двух команд в одинаковой форме; при недостаточном освещении; при недоброжелательных шумовых воздействиях;

- изменение условий игровой деятельности: использование облегченного или утяжеленного мяча, снижение высоты колец, применение над кольцами приспособлений, затрудняющих попадание мяча в корзину; применение игроками утяжеленных поясов, манжетов, обуви и т.п.;

- игра с гандикапом: скрытое или объявленное преимущество одной из соперничающих команд в заброшенных мячах или командных фолах, игра в численном меньшинстве и т.п.

Выбор средств и методов обучения игровой деятельности необходимо строго соотносить с этапом обучения, его основными задачами и уровнем подготовленности занимающихся. Так, не допустима как недооценка, так и переоценка значимости игрового и соревновательного методов как наиболее эффективных средств педагогических воздействий. Существует мнение, что около половины учебного времени на начальном этапе обучения следует проводить посредством игрового метода. В то же время чрезмерное увлечение учебными двусторонними играми, без достаточного освоения "школы" техники и тактики может только навредить дальнейшему росту игрового мастерства.

Контрольные вопросы и задания

1. Почему физическое воспитание должно носить комплексный характер?
2. Благодаря чему баскетбол является одним из наиболее эффективных средств физического воспитания комплексной направленности?
3. Какие черты присущи игре в баскетбол на современном этапе его развития?
4. Дайте определение интегральной подготовке на занятиях по баскетболу.
5. Назовите основные направления интегральной подготовки на уроках по баскетболу.
6. Какие задачи должны решаться на различных ступенях (уровнях) интегральной подготовки?
7. Какие средства интегральной подготовки вы знаете?
8. Дайте характеристику методам интегральной подготовки.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

2.1. Методика формирования взаимосвязей между базовыми физическими качествами

Обучение навыкам игры в баскетбол рассматривается как успешное лишь в том случае, если занимающиеся могут результативно использовать свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства. Формирование взаимосвязей между отдельными компонентами подготовленности составляет основу обучения игровой деятельности. Задача педагога – научить своих учеников в игре максимально реализовывать свои физические способности при выполнении технических приемов; эффективно выполнять игровые действия, состоящие из нескольких приемов техники; избирательно использовать свой технический арсенал в ответ на изменения игровых ситуаций; адекватно воспроизводить сочетания тактических действий. Соответственно после достижения положительных результатов в обучении основам техники, тактики игры и развитии базовых физических качеств педагогическая деятельность должна быть направлена прежде всего на взаимосвязанное совершенствование значимых компонентов игровой деятельности.

Как уже отмечалось, специфической особенностью игры в баскетбол является взаимосвязанное проявление практически всех физических качеств. Комплексное развитие базовых физических качеств, необходимых для игры в баскетбол, является обязательной предпосылкой овладения рациональной и эффективной техникой и тактикой этой спортивной игры. Следовательно, этому разделу комплексной физической подготовки студентов необходимо уделять первостепенное внимание на учебных и учебно-тренировочных занятиях.

В предлагаемых нами комплексах тренировочных заданий акцент сделан на формирование взаимосвязей между основными физическими качествами в их наиболее значимых для баскетбола сочетаниях.

Средства взаимосвязанного развития скоростно-силовых качеств и разновидностей быстроты

1. Прыжки через гимнастическую скамейку толчком двумя – рывок на 5–6 м для овладения мячом, неподвижно лежащим на площадке.

2. То же, но рывок для овладения подброшенным на ориентир или катящимся мячом (мяч выпускается из-за спины занимающихся).

3. Прыжки на месте с доставанием подвешенного на амортизаторе мяча – рывок на 5–6 м с заданием занять защитную стойку в указанной точке площадки.

4. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с продвижением вперед вдоль лицевой линии площадки – рывок к средней линии и обратно к щиту с заданием коснуться в прыжке подвешенного на амортизаторе мяча

5. То же, но скамейка располагается перпендикулярно лицевой линии.

6. Прыжки толчком двумя с высоким подниманием бедер и продвижением вперед – рывок на 15–20 м баскетбольная остановка двумя шагами (прийти в стойку готовности для ловли мяча).

7. То же, но прыжки прогнувшись из положения глубокого приседа с продвижением вперед.

8. Прыжки на правой до средней линии – обратно на левой – скоростные передвижения приставными шагами в защитной стойке по треугольнику, квадрату или по периметру трехсекундной зоны.

9. То же, но передвижения приставными шагами в защитной стойке с выставленной вперед ногой (лицом, спиной вперед).

10. То же, но в указанных точках площадки выполнить имитацию выбивания мяча.

Организационно-методические указания: количество прыжков в каждом упражнении – 6–10; количество повторений упражнений в одной серии 5–6; интервалы отдыха между упражнениями (1–2 минуты) и между сериями (до 5 минут) заполнять заданиями по технике владения мячом (жонглирование) на месте; смену заданий в одном упражнении производить по звуковому или зрительному сигналу или после выполнения студентами заданного количества повторений; для стимулирования максимальной высоты выпрыгивания и скорости передвижения использовать соревновательный метод в различных его формах; высоту подвешенного мяча регулируют в зависимости от потенциальных возможностей занимающихся.

Средства взаимосвязанного развития координационных способностей и разновидностей быстроты

1. И.п. – сидя на полу (лицом или спиной вперед) – бег по гимнастической скамейке – рывок на 5–6 м – остановка двумя шагами с заданием занять защитную стойку с выставленной вперед ногой.

2. И.п. – лежа на спине головой вперед по направлению движения – три кувырка назад – поворот кругом – рывок к средней линии – поворот кругом – бег спиной вперед – занять параллельную защитную стойку в указанной точке площадки.

3. И.п. – лежа на груди головой вперед – три кувырка вперед – рывок в передовую зону – остановка прыжком – выполнить повороты вперед и назад.

4. После ускорения – прыжок через спину партнера – рывок на исходную позицию – скоростные передвижения приставными шагами в параллельной защитной стойке в треугольнике, квадрате или по периметру трехсекундной трапеции.

5. И.п. – параллельная защитная стойка – три прыжка вперед с поворотом вправо на 360 градусов – рывок с заданием овладеть неподвижно лежащим мячом.

6. То же, но выполнить прыжки с поворотом влево – и овладеть катящимся или подброшенным на ориентир мячом.

7. Из защитной стойки – рывок на 15-20 м – пять раз отжаться с хлопком – бег спиной вперед на исходную позицию – скоростные передвижения приставными шагами в параллельной защитной стойке в районе линии штрафного броска – выбить мяч снизу у партнера, обозначающего нападающего.

Организационно-методические указания: все упражнения начинать по зрительному или звуковому сигналу; целесообразно варьировать задания в зависимости от сигнала (например, один свисток – три кувырка вперед, два свистка – один кувырок вперед, два назад; или – поднятая правая рука – передвижения приставными шагами в параллельной защитной стойке в треугольнике, поднятая левая рука – передвижения приставными шагами в стойке с выставленной вперед ногой в квадрате) ; дистанцию ускоренных передвижений следует изменять периодически в пределах 5–30 м; после усвоения студентами последовательности выполнения заданий упражнения необходимо проводить в соревновании приблизительно равных по силам занимающихся или с гандикапом, учитывая как быстроту выполнения, так и его технику; указывать на наиболее типичные ошибки и добиваться их исправления; количество повторений в серии – 5–6, количество серий в занятии – 2–3; интервалы отдыха между повторениями и сериями по

продолжительности такие же, как в комплексе А; рекомендуем заполнять их индивидуальными заданиями по овладению техникой баскетбола с мячом и без мяча.

Средства взаимосвязанного развития разновидностей быстроты и силы

1. Бег с высоким подниманием бедра на месте – рывок (10–15 м) к средней линии площадки – остановка двумя шагами – сгибание – разгибание рук в положении упора лежа на полу.

2. То же, но после остановки – бег спиной вперед на исходную позицию – занять параллельную защитную стойку – через упор присесть на спину – поднимание–опускание прямых ног.

3. То же, но остановка прыжком, а в положении лежа на спине – поднимание – опускание туловища (ноги вытянуты на полу, руки за голову).

4. Бег с захлестыванием голени назад на месте – рывок с заданием овладеть неподвижно лежащим на полу мячом – повороты на месте (вперед-назад) – положить мяч на пол – бег спиной вперед на исходную позицию – сгибание–разгибание рук в упоре лежа на полу.

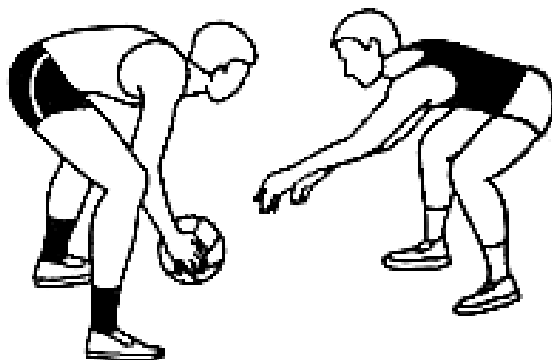
5. Из положения сидя (лежа) на полу – рывок на 5–6 м – передвижения приставными шагами в защитной стойке по периметру трехсекундной трапеции – бег спиной вперед на исходную позицию – скрестные движения прямыми поднятыми ногами в положении упора сидя на полу.

6. Скоростные передвижения приставными шагами в защитной стойке в треугольнике или квадрате – рывок для овладения катящимся или подброшенным на ориентир мячом (мяч выпускается неожиданно для занимающихся) – повороты с мячом (вперед – назад) – положить мяч – бег спиной вперед на исходную позицию – сгибание–разгибание рук в положении упора лежа на полу партнер держит за ноги.

7. Из положения защитная стойка – рывок с изменением направления движения между установленными на площадке стойками – баскетбольная остановка (двумя шагами или прыжком) – взять лежащий на площадке набивной мяч – приседания с набивным мячом над головой (руки прямые) – положить мяч на пол – бег спиной вперед с изменением направления движения между стойками – сгибание–разгибание рук в упоре лежа сзади на гимнастической скамейке.

Организационно-методические указания: все упражнения выполнять по звуковому или зрительному сигналу из и.п. за лицевой линией; силовые упражнения для рук и мышц живота выполнять в количестве 80-90 % от максимально возможного для каждого студента; количество

приседаний с набивным мячом –10–15; беговые задания на месте необходимо давать с установкой на максимальную частоту движений (ритм можно задавать с помощью звуковых сигналов); количество повторений упражнений в одной серии 5–6; интервалы отдыха между упражнениями (2–3 минуты) и между сериями (6–8 минут) следует заполнять заданиями, содержащими элементы расслабления: полезны будут передачи и броски мяча в корзину с места с акцентом на последовательное расслабление кистей, предплечий и плечей после выпуска мяча.



Средства взаимосвязанного развития разновидностей быстроты и скоростно-силовой выносливости

1. И.п. – защитная стойка – рывок в передовую зону (при пересечении средней линии – поворот головы назад, вытянуть руку вперед для получения возможной передачи «в отрыв») – под щитом соперника серия выпрыгиваний толчком двумя с поднятыми вверх для подбора мяча руками.

2. То же, но перед рывком – скоростные передвижения приставными шагами в защитной стойке (параллельной или с выставленной вперед ногой) в треугольнике (квадрате или по периметру «зоны»).

3. И.п. – основная стойка в нападении без мяча – рывок в тыловую зону – от средней линии бег спиной вперед – под своим щитом прыжки с доставанием подвешенного на амортизаторе мяча.

4. То же, но перед серией прыжков – скоростные передвижения в тыловой зоне приставными шагами в защитной стойке.

5. Скоростные передвижения приставными шагами в защите (для ориентиров использовать разметку площадки) – серия прыжков через набивной мяч (вперед-назад) с активной помощью рук.

6. То же, но прыжки стоя боком к мячу, руки подняты вверх в положении для подбора мяча.

7. То же, но прыжки на одной ноге через гимнастическую скамейку, стоя боком к ней.

8. То же, но с передвижением вперед вдоль скамейки.

9. То же, но со сменой толчковой ноги при смене направления движения вдоль скамейки.

Организационно-методические указания: в каждом упражнении давать установку на максимальную скорость передвижений и высоту подскока; обратить внимание на отталкивание со всей стопы, полное выпрямление ног в безопорном положении при прыжках и мягкое пружинящее приземление на обе стопы за счет амортизации в коленных и голеностопных суставах; указать, чтобы передвижения в защитной стойке выполнялись на согнутых ногах, шаги скользящие, без перекрещивания ног; количество повторений в серии – 5–8; интервалы отдыха между упражнениями 2–3 минуты.

Средства взаимосвязанного развития скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости

1. 6–8 прыжков толчком двумя с имитацией подбора мяча под корзиной – челночные скоростные передвижения приставными шагами в параллельной защитной стойке с изменением направления движения в вершинах треугольника (квадрата или трапеции).

2. То же, но с чередованием стоек в защите и способов передвижений по зрительному сигналу или в указанной заранее последовательности.

3. 6–8 прыжков на месте толчком двумя с высоким подниманием бедер – челночные скоростные рывки в нападении с изменением направления движения в указанной последовательности (для ориентиров использовать разметку площадки).

4. То же, но скоростные рывки чередовать с передвижениями спиной вперед.

5. То же, но челночным рывкам предшествуют 8–10 прыжков через гимнастическую скамейку толчком одной или двумя ногами.

6. То же, но прыжки выполняются через три баскетбольных мяча, лежащих на линии штрафного броска на расстоянии 1 м друг от друга.

Организационно-методические указания: прыжки выполняются с установкой на максимальную быстроту и высоту подскока с активными взмахами руками или с поднятыми в положение для подбора мяча руками; передвижения выполнять в течение 15–30 секунд с установкой на сохранение максимальной скорости, правильного положения ног и туловища; отрезки «челнока» (3–30 м) могут быть постоянными, стремиться к увеличению или уменьшению; в одной серии рекомендуем 5–6 повторений задания; интервалы отдыха между повторными попытками – 2–3 минуты, между сериями – до полного восстановления; упражнения следует проводить соревновательным методом.



2.2. Методика формирования взаимосвязей между навыками техники игры и базовыми физическими качествами

Воспроизведение отдельных приемов техники игры происходит под знаком реализации базовых для них компонентов физического потенциала. Так, например, наиболее значимыми для ловли мяча являются координационные способности; передачи мяча связаны с достаточным уровнем развития скоростно-силовых качеств верхних конечностей и разновидностей быстроты, эффективное использование ведения мяча требует высокой степени развития координационных способностей и скоростных качеств, а для бросков мяча в корзину главенствующими выступают координационные способности и скоростно-силовые качества.

К формированию взаимосвязей между компонентами технической и физической подготовленности занимающихся следует приступать по мере развития на должном уровне базовых физических способностей и овладения рациональной структурой технических приемов.

Средства взаимосвязанного совершенствования навыков техники игры и развития базовых физических качеств

● Ловля мяча – координационные способности:

1) выполнение разновидностей приема на месте после собственного подбрасывания мяча вверх над собой в сочетании с разнообразными двигательными действиями после выпуска мяча:

а) хлопок или несколько хлопков в ладони над или за головой, за спиной, спереди или сзади на уровне колен, у пола, под ногой и т.п.;

б) смена положений тела: присед, сед на полу, упор лежа, выпад вперед или в сторону, сед на одной ноге и т.п.;

в) повороты на 180–720° переступанием, прыжками на одной или двух ногах;

г) элементы акробатики: кувырок вперед или назад, переворот в сторону, равновесие на одной ("ласточка") и т.п.;

2) ловля мяча после отскока от пола с элементами жонглирования:

а) из и.п. – стойка ноги врозь – игрок направляет мяч двумя руками в пол между ног спереди-назад или в обратном направлении с последующим захватом мяча двумя руками за спиной или перед собой;

- б) то же, что в упр.2 а, но в широкой стойке, правая или левая нога впереди, с ударом мяча в сторону и ловлей сбоку от себя;
- 3) индивидуальные упражнения в ловле мяча после отскока от стены с элементами жонглирования:
- а) ловля мяча на различной высоте, чередуя и.п.: сидя, стоя на коленях, лежа и т.п.;
 - б) изменение и.п. после выпуска мяча в стену (например, выпустить мяч стоя – поймать сидя на полу и т.п.);
 - в) то же, но со сменой и.п. прыжком на одной или двух (например, из широкой стойки прыжок в положение ноги скрестно и т.д.);
 - г) ловля катящегося от стены мяча после прыжка через мяч толчком двумя и поворота кругом;
 - д) ловля мяча, отскочившего от пола, после прыжка через мяч ноги врозь и поворота кругом;
- 4) разновидности ловли после собственного подбрасывания мяча над головой в сочетании с челночными перемещениями на коротких отрезках (до 1,5 м) рывком, приставными шагами, прыжками на одной или двух с касанием рукой указанных на полу ориентиров;
- 5) ловля на месте мяча, посланного партнером:
- а) с чередованием траектории полета мяча;
 - б) с чередованием направления полета мяча;
 - в) с различных дистанций и с различным усилием;
- 6) то же, что в упр. 5, но в различных и.п.: сидя, лежа на спине, лежа на животе и т.п.;
- 7) ловля-передача мяча в положении сидя на полу в сочетании с различными движениями ногами: поочередно сгибая-разгибая их на вису, скрестные движения прямыми ногами и т.п.;
- 8) ловля мяча посланного партнером в стену из-за спины игрока;
- 9) ловля нескольких мячей, поочередно посланных игроком в стену (2, 3 мяча): после отскока мяча от пола, после отскока мяча от стены;



10) жонглирование несколькими мячами (2, 3, 4), подбрасывая их в воздух одной или двумя руками;

11) поочередная ловля нескольких мячей, посланных одним или несколькими партнерами;

12) ловля преднамеренно "неточных" передач партнера с перемещением к мячу;

13) то же, что в упр. 12, но с передачами мяча поочередно двумя или тремя партнерами;

14) выполнение ловли-передач в движении двумя мячами в парах, двумя или тремя мячами в тройках с перемещением вдоль площадки.

● **Ловля-передача мяча – скоростно-силовые качества:**

1) передачи набивным мячом в парах в положении сидя на полу:

а) двумя руками от груди;

б) двумя руками сверху;

в) одной рукой от плеча;

2) то же, но чередуя положения сидя и стоя;

3) то же, но чередуя передачи набивным и баскетбольным мячом;

4) передачи одной рукой от головы (сверху) в отрыв на ориентир;

5) передачи в парах набивным мячом – по сигналу передача в отрыв на 10–20 м;

б) передачи набивным мячом с последующим передвижением вслед за передачей (рис. 1а, б);

7) передачи набивным мячом в прыжке:

а) получить мяч от партнера стоя на гимнастической скамейке – передать мяч в прыжке в безопорном положении, спрыгивая со скамейки;

б) то же, но после получения мяча – прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием и передачей в прыжке;

в) получить мяч в прыжке через гимнастическую скамейку – передать мяч в прыжке сразу же после приземления;

8) ловля-передача набивным мячом в прыжке (ловить и передавать в безопорном положении) в парах;

9) ловля-передача баскетбольным мячом в щит в поточном упражнении (рис. 2);

10)серийное выполнение передач мяча в щит:

а) поймать мяч после отскока от щита в прыжке – приземлиться – выполнить передачу в прыжке в верхнюю часть щита;

б) то же, но передачи выполнять в противоположный край щита с последующим передвижением для ловли мяча в прыжке (рис. 3);

11) передачи набивным мячом в движении в парах или тройках;

12) то же, но по сигналу – передача в «отрыв» неподвижно стоящему или начинающему движение партнеру;

13) передачи двумя набивными мячами в парах – по сигналу – передача в «отрыв» на ориентир;




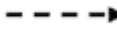

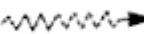
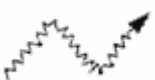
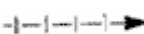
14) 5–10 прыжков с набивным мячом в вытянутых вверх руках – передача в «отрыв» на 10–20 м на ориентир партнеру;

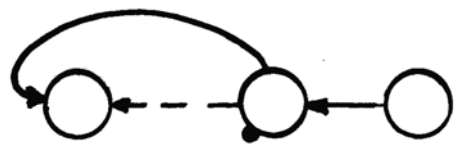
15) передачи в парах одной рукой от плеча двумя набивными мячами 5–10 прыжков, держа набивной мяч над головой (на месте);

16) прыжки через гимнастическую скамейку боком с продвижением вперед с набивным мячом в руках (над головой или у груди) – передача в «отрыв» на ориентир;

17) то же, но прыжки стоя боком к гимнастической скамейке без продвижения вперед.

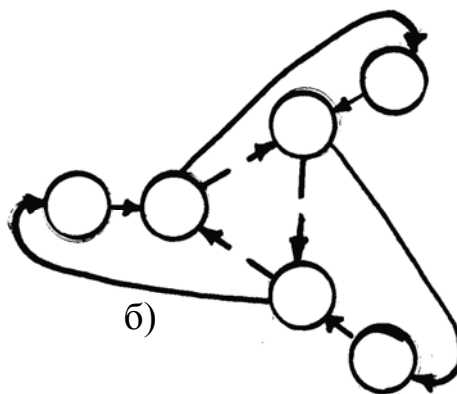
Условные обозначения к рисункам

	нападающий без мяча		защитник
	нападающий с мячом		передача мяча (любая)
	перемещение игрока без мяча		ведение мяча игроком
	изменение направления движения игрока с мячом		бросок



a)

Рис.1



б)

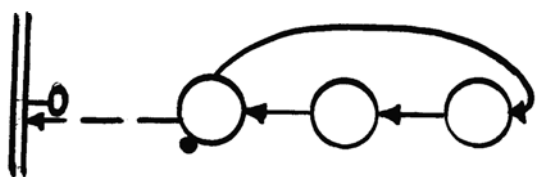


Рис. 2

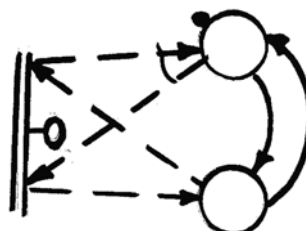


Рис. 3

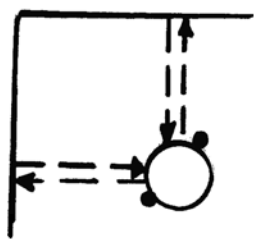


Рис. 4

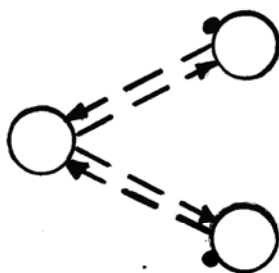


Рис. 5

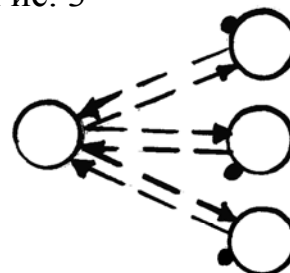


Рис. 6

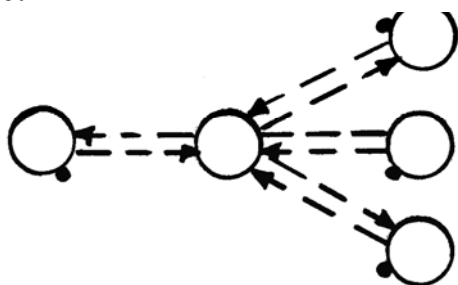


Рис. 7

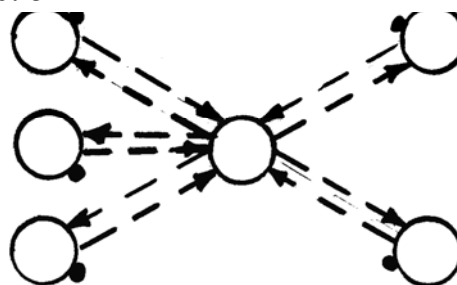


Рис. 8

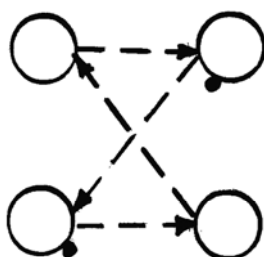


Рис. 9

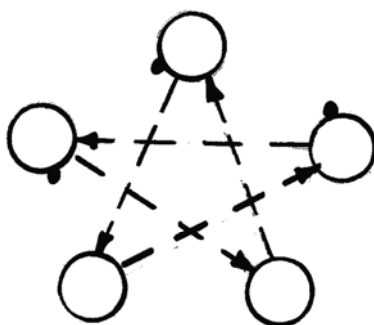


Рис. 10

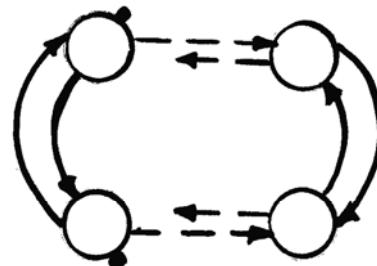


Рис.11

Организационно-методические указания: акцентировать внимание студентов при передаче мяча на одновременное разгибание ног и рук, энергичное выталкивающее движение кистей в основной фазе, сопровождение мяча кистями после его выпуска; при ловле – на встречное движение руками к летящему мячу, захват мяча пальцами (не ладонями), амортизационное движение руками и ногами при встрече кистей с мячом, контроль зрением за полетом мяча до момента касания его пальцами; упражнения следует выполнять в следующей последовательности: на месте, на месте с вышагиванием, с последующим передвижением после передачи, в движении (встречном и параллельном); передачи выполнять сериями по 10–20 повторений; полезно будет чередование передач набивным и баскетбольным мячами; при передачах на дальность следует постепенно увеличивать дистанцию (от 5 до 20м), выполняя сначала передачи на ориентир, а затем партнеру (стоящему на месте, начинающему движение), в дальнейшем можно варьировать дистанцию и направление передачи по зрительному или звуковому сигналу; передачи после прыжков в глубину включать после достаточной прыжковой подготовленности; количество прыжков в серии 5–6, количество серий 2–3, необходимо обращать внимание на пружинящее приземление и мгновенное последующее отталкивание.

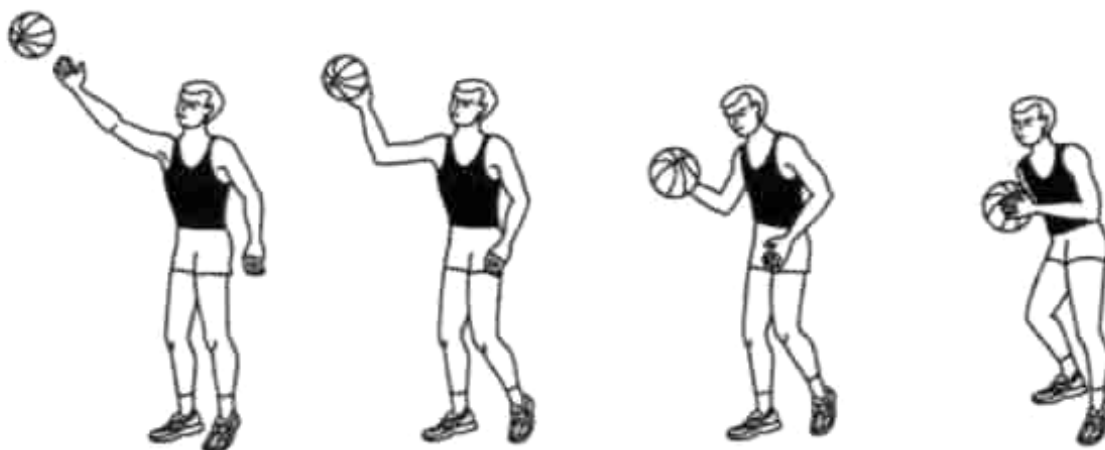


• **Ловля-передача мяча – разновидности быстроты:**

- 1) передачи баскетбольным мячом в стену:
 - а) в течении 30 секунд с установкой на выполнение максимального числа передач;
 - б) с заданием как можно быстрее выполнить определенное количество передач;
- 2) то же, но передачи в парах: стоя, сидя на полу, лежа на груди;
- 3) передачи в парах двумя мячами:

- а) оба партнера выполняют передачи одноименной одной рукой от плеча;
- б) один – двумя руками сверху, второй – двумя руками от груди;
- в) один – с отскоком от пола, второй – на уровне груди;
- 4) передачи двумя мячами в стенку с элементами жонглирования:
 - а) ловля осуществляется после отскока мячей от пола;
 - б) то же, но после ловли успеть выполнить удар мячом в пол, прежде чем послать его в стену;
 - в) то же, но перед передачей выполнить «петлю» вокруг туловища (на уровне пояса) или вокруг ног;
 - г) то же, но перед передачей выполнить перевод мяча спереди назад и обратно ударом между ног;
 - д) ловлю и передачу осуществить непосредственно после отскока от стены, не дав мячу опуститься на пол;
 - 5) передачи двумя мячами в две стены, стоя в углу зала (рис. 4);
 - б) подбросить один мяч на максимальную высоту, а вторым мячом выполнить предельное количество передач в стену до момента касания площадки подброшенным мячом;
 - 7) то же, но передачи в паре;
 - 8) упражнения «все мячи одному»:
 - а) два партнера поочередно передают свой мяч третьему, получая от него обратные передачи (рис. 5);
 - б) то же во взаимодействии игрока с тремя партнерами (рис. 6);
 - в) то же в построении 3 и 1 против одного (рис. 7);
 - г) то же в построении 3 и 2 против одного (рис. 8);
 - 9) передачи в тройках тремя мячами по часовой или против часовой стрелки;
 - 10) передачи в четверках тремя мячами (рис. 9);
 - 11) передачи «свободному» в круге (рис. 10);
 - 12) бег с высоким подниманием бедра или захлестом голени назад с выполнением передач в парах одним или двумя мячами (установка на максимальную частоту движений);
 - 13) то же при параллельном движении партнеров;
 - 14) передачи двумя мячами в парах – по сигналу подбросить свой мяч вверх и поменяться местами до касания падающим мячом пола;
 - 15) то же, но успеть до падения мяча возвратиться на и.п.;
 - 16) передачи в четверках двумя мячами со сменой мест после выполнения передачи (рис. 11);

17) передачи в парах в движении (параллельном) с установкой пройти площадку, выполнив минимальное количество передач.



Организационно-методические указания: обращать внимание студентов на сохранение правильной структуры движения; добиваться увеличения скорости выполнения передач за счет энергичного движения кистями и сокращения времени на замах; при передачах несколькими мячами в тройках, четверках и т.д. каждым игроком выполняются однотипные передачи или каждый выполняет передачу заданным способом, а получающий мяч возвращает партнеру тем же способом, смену «получающего» игрока производить через 20–45 секунд или после выполнения заданного количества передач; при проведении упражнений использовать соревновательный метод.

● **Ведение мяча – координационные способности:**

– упражнения на месте:

1) ведение мяча «маятником», посылая его в пол поочередно вперед-назад (кисть накладывать на мяч спереди-сверху и сзади-сверху);

2) ведение мяча ударами о стену: постепенно приседая, сесть на пол – встать и прийти в и.п. или поочередное ведение правой и левой рукой;

3) ведение с переводом мяча с руки на руку перед собой или за спиной;

4) и.п. – выпад правой (левой) – ведение переводом мяча с руки на руку вокруг впереди стоящей ноги или по «восьмерке» вокруг обеих ног;

5) то же, стоя на одном колене;

б) стоя на двух коленях, ведение вокруг себя переводом мяча с руки на руку или одной рукой;

7) «ванька-встанька» – и.п. – сидя на полу – ведение мяча поочередно сидя-лежа;

8) стоя в широкой стойке, ведение мяча переводом с руки на руку вокруг себя в положении стоя или сидя;

9) ведение двумя мячами с переводом с руки на руку вокруг себя в положении стоя или сидя;

– упражнения в движении:

1) ведение мяча по гимнастической скамейке, передвигаясь сбоку от нее;

2) ведение мяча с продвижением по гимнастической скамейке;

3) ведение мяча по прямой с остановками через каждые 5–6 м:

а) после остановки, стоя на одной ноге, переводы мяча с руки на руку под ногой или за спиной;

б) после остановки сесть-лечь-встать, не прекращая ведения;

4) ведение мяча с переводом с руки на руку между ногами на каждый шаг;

5) ведение в парах: занимающиеся поочередно пролезают с ведением мяча между ногами друг друга с продвижением вперед.

Организационно-методические указания: ведение осуществлять толчковыми движениями, добиваться амортизации в лучезапястном и локтевом суставах в момент встречи кисти с мячом (кисть не закрепощать); мяч вести впереди (не сбоку), направляя его в пол несколько в сторону от одноименной с ведущей рукой ступни; сохранять положение туловища слегка поданным вперед, голову и спину держать прямо: упражнения этого комплекса следует широко использовать с целью восстановления функционального состояния организма после интенсивных заданий, сохраняя при этом принцип постепенности и индивидуализации в зависимости от степени подготовленности занимающихся.

● **Ведение мяча – разновидности быстроты:**

1) ведение при передвижении вокруг гимнастического обруча или круга области штрафного броска, центрального круга приставными шагами или бегом, направляя мяч в центр круга одной рукой или поочередно двумя (установка на быстроту преодоления заданного количества кругов);

2) ведение мяча на месте или с продвижением вперед в сочетании с бегом с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени назад) с установкой на максимальную частоту движений;

3) скоростное ведение в парах с гандикапом (один из партнеров изначально получает преимущество в 2–3 м, второй пытается догнать его);

4) скоростное «челночное» ведение на дистанции 20–30 м;

5) то же с изменением направления движения между набивными мячами или стойками переводом мяча с руки на руку перед собой;

6) ведение на месте с изменением высоты отскока мяча – по сигналу скоростное ведение по прямой (10–20 м);

7) ведение на месте в положении сидя или лежа на полу – по сигналу скоростное ведение до средней линии – обратно ведение в движении спиной вперед;

8) ведение на месте, выполняя прыжки толчком двумя с высоким подниманием бедер – по сигналу скоростное ведение до противоположной лицевой линии;

9) то же, но последовательно обвести круг области штрафного броска в тыловой зоне, центральный круг и круг области линии штрафного броска в передовой зоне;

10) ведение на месте с переводом мяча вперед-назад ударами между ног – по сигналу скоростное ведение с изменением направления движения между стойками;

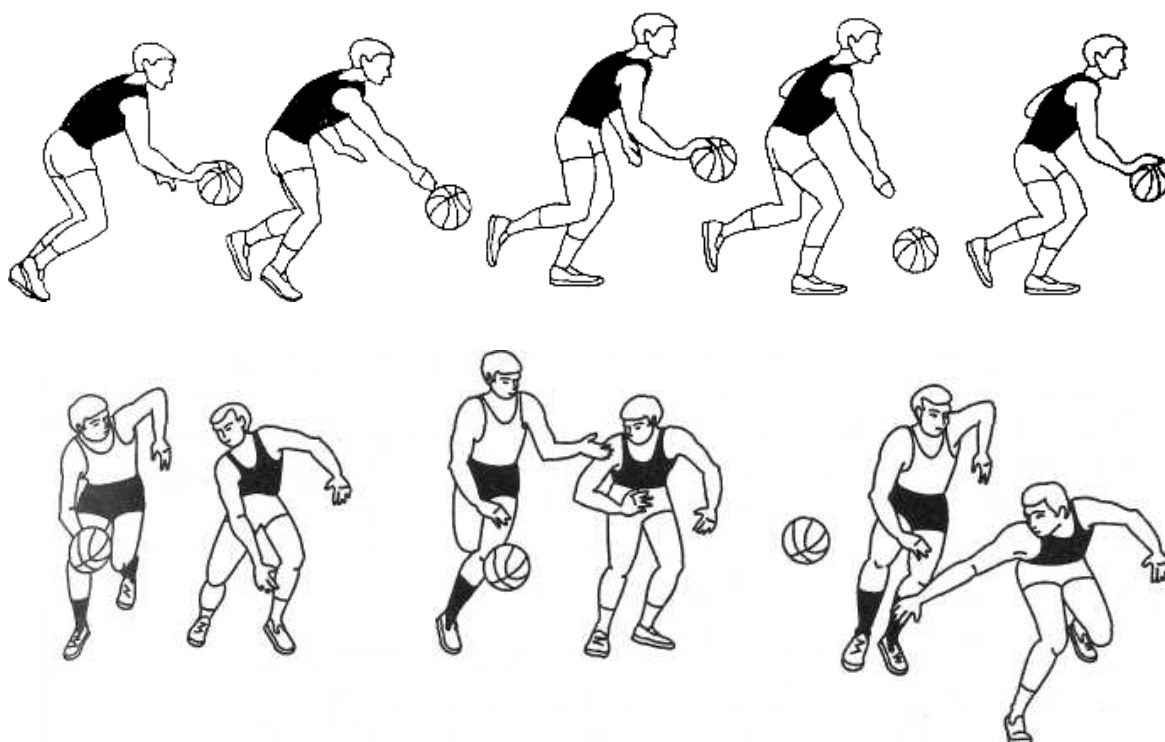
11) ведение мяча на месте, выполняя прыжки на одной (смена толчковой через каждые три прыжка) – по сигналу скоростное ведение до средней линии – поднять свободной рукой набивной мяч, не прекращая ведения, – обратно ведение в движении приставными шагами боком;

12) то же, но набивной мяч находится у игрока в свободной руке в и.п.;

13) ведение на месте, выполняя прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку или набивные мячи, – по сигналу скоростное ведение по «восьмерке» между кругами разметки баскетбольной площадки.

Организационно-методические указания: следить за правильностью структуры движения у занимающихся, при повторении ошибок в технике ведения вернуться к упражнениям комплекса В или снизить скорость выполнения заданий до контролируемой; отрезки скоростного ведения варьировать в пределах 5–50 м; полезно проводить большую часть упражнений в соревновании на скорость и точность выполнения,

при превосходстве одного из партнеров в скоростных качествах использовать принцип гандикапа, заранее отдавая дистанционное преимущество слабейшему; развитию скоростных качеств способствует предшествующее скоростным передвижением выполнение прыжковых заданий (эффект предварительного растяжения мышц), сигналом для начала скоростного ведения при этом должен служить зрительный или звуковой сигнал; количество повторений упражнений в серии 3–4; интервалы отдыха между повторениями 1–2 минуты, между сериями 3–5 минут.



● **Разновидности бросков – скоростно-силовые качества:**

- 1) серийное выполнение завершающей фазы броска в движении с одного и с двух шагов;
- 2) то же, но отталкиваясь от гимнастического мостика или мата;
- 3) многократное выполнение броска в движении (после получения мяча от партнера) справа и слева от корзины с акцентом на максимальную высоту подскока;
- 4) стоя одной ногой на гимнастической скамейке, мяч в руках у пояса – отталкиваясь от скамейки, смена положения ног прыжком (зашагивание на скамейку) с выносом мяча в положение для броска в прыжке;
- 5) то же, но с набивным мячом;
- 6) то же, но с выпуском мяча в верхней точке прыжка;

7) серийное выполнение бросков в прыжке:

а) стоя на гимнастической скамейке, бросок в прыжке, отталкиваясь двумя, с приземлением на пол;

б) стоя на полу, прыжок толчком двумя с ловлей мяча в безопорном положении и приземлением на скамейку (запрыгивание на скамейку) – бросок в прыжке, приземляясь на пол;

8) ловля мяча в прыжке после отскока от щита – бросок в прыжке в корзину (добивание мяча);

9) то же, но ловля в прыжке через набивной мяч;

10) 4–6 добиваний мяча в щит – добивание в корзину.

Организационно-методические указания: все броски выполнять из-под корзины или близкой дистанции (до 3 м) с установкой на максимально быстрое и мощное отталкивание; при броске в движении тянуться к кольцу и выпускать мяч в высшей точке прыжка, при броске в прыжке мяч выпускать либо при движении тела по восходящей траектории (на начальной стадии обучения) – бросок на один счет, либо в высшей точке прыжка – бросок на два счета; степень поднимания локтя при броске одной рукой в прыжке индивидуальна в зависимости от уровня физических качеств занимающихся; при осуществлении броскового движения следить за плавным разгибающим движением рук, сопровождением мяча кистью после его выпуска, избегать отведения локтя бросающей руки в сторону.



2.3. Методика формирования взаимосвязей между навыками техники и тактики игры

Средствами ведения игры в баскетбол являются приемы техники и многообразие их способов. Но обучение и совершенствование рациональной техники основных игровых приемов на учебных занятиях не должно быть самоцелью, так как даже владение самой совершенной техникой не гарантирует успеха в игровом противоборстве с соперником. Наряду с технической оснащенностью занимающихся не менее важным представляется еще один аспект их подготовленности – *тактическая выучка*.

Каждый технический прием или их сочетание в игре применяются в конкретной ситуации: на определенном участке площадки, при определенном расположении игроков своей команды и соперников, на определенной стадии развития атакующих или защитных действий, в борьбе с определенным противником, в контексте текущего счета и т.д. Именно адекватность и своевременность использования в пространстве и во времени того или иного элемента технического арсенала предопределяет результативность игровых действий отдельных игроков, а степень взаимопонимания между ними и уровень слаженности взаимодействий – командный результат в данном игровом эпизоде и в игре в целом.

Характер и содержание индивидуальных действий и взаимодействий игроков-партнеров в каждый игровой момент обусловлены изменяющимися условиями их выполнения, а осмысленный выбор диктуется избранной тактикой игры.

Тактика игры – это рациональное, целенаправленное использование способов и форм ведения спортивной борьбы с учетом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противоборства. Другими словами – это адекватное игровым ситуациям применение многообразия техники.

Процесс обучения и совершенствования тактики игры должен быть специально организован. Если в процессе обучения технике игры занимающиеся осваивают структуру движений, игровые умения и навыки, то в ходе освоения тактики игры они получают знания и умения применения этих навыков в конкретных условиях с целью достижения победы над потенциально возможным или конкретным противником.

Уровень тактической оснащенности игроков создает предпосылки для максимального использования в игре их технического потенциала.

В то же время, чем совершеннее техника баскетболиста, тем больше возможностей для расширения его тактической подготовленности, выработки разнообразной командной тактики.

Обучение тактике игры начинают по мере овладения занимающимися техникой нападения и защиты.

Как и при изучении техники баскетбола, первенство отдается игровым действиям в нападении. А на этапе их совершенствования обучают тактическим контрдействиям в защите

Действия отдельных игроков служат структурными элементами тактических взаимодействий группы игроков и команды в целом. Здесь результативность обеспечивается взаимопониманием и согласованностью действий всех партнеров.

В процессе обучения каждому разделу тактики игры условно выделяют несколько этапов.

На первом из них ведется работа по развитию у занимающихся специфических качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Ведущее место здесь занимают подготовительные упражнения для развития быстроты реакций и ориентировки; упражнения на переключение от одних двигательных действий к другим, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

На втором этапе в ходе совершенствования технических приемов направленно формируются тактические умения, т.е. разучиваются индивидуальные тактические действия.

Студентам сообщается назначение и возможные условия выполнения изучаемых приемов. По мере усвоения основ движения в упрощенных условиях прием выполняется в вариативных ситуациях: в ответ на звуковые или зрительные сигналы; в ответ на изменение расположения соперников или партнеров; в ситуации выбора, требующей ответных действий только на определенные сигналы и т.п. Далее условия усложняются введением различного рода помех, вначале пассивного характера, а затем с постепенным увеличением активности противодействия. Поиск рациональных способов преодоления этих помех и многократное повторение правильно выбранного способа действий составляют основу формирования индивидуальных тактических умений. Затем они закрепляются в условиях игрового единоборства.

Следующий, **третий этап обучения тактике игры** направлен на усвоение тактических взаимодействий нескольких игроков.

Любое групповое действие разучивается в такой последовательности:

- 1) рассказ и показ на схеме или демонстрационной доске;
- 2) разучивание направления, характера перемещений и содержания действий каждого игрока непосредственно на площадке в условиях пассивного противодействия соперника и в замедленном темпе;
- 3) воспроизведение взаимодействия на контролируемой скорости и с ограниченной активностью соперника, задаваемой педагогом;
- 4) то же, но с активным противодействием в игровых условиях на ограниченном участке площадки;
- 5) выполнение изучаемого взаимодействия в двусторонней учебной игре без каких-либо ограничений активности нападающих и защитников.

Групповые действия составляют основу различных тактических систем ведения игры, в которых участвуют все игроки команды, т.е. являются структурными компонентами командных действий в нападении и защите.

Освоению взаимодействий между всеми игроками команды, находящимися на площадке, посвящен **четвертый этап обучения тактике баскетбола.**

Командные действия изучаются в той же последовательности, что и групповые. В ходе обучения игроки прежде всего должны усвоить начальную расстановку на площадке. Затем они подробно знакомятся со всей схемой маневрирования и содержанием действий. Далее уточняются отдельные звенья взаимодействий и, наконец, действия всех игроков снова сводятся воедино.

Следует подчеркнуть, что командные тактические действия изучаются при участии большого количества игроков и в условиях двустороннего противоборства, что создает определенные трудности на отдельных этапах обучения. Преодолению возможных трудностей способствует введение плановых ограничений в действия обороняющихся или нападающих в пространстве и во времени. Наиболее распространенными из них являются: регламентирование участков площадки, где разрешены или запрещены те или иные технико-тактические действия; жесткое лимитирование количества повторений определенных приемов и их сочетаний в одной игровой фазе; временный запрет на некоторые действия; уменьшение или увеличение времени владения мячом и т.п.

Этап комплексного совершенствования изученных тактических действий характеризуется их многократным воспроизведением в различной последовательности и в разных сочетаниях в игровых условиях.

Это могут быть двусторонние учебные игры с различным численным составом команд: при количественном равенстве (2х2, 3х3, 4х4, 5х5) или неравенстве (2х1, 3х2, 4х3, 5х4 и т.п.) игроков. Стимулировать выполнение установок на игру можно поощрением в виде начисления дополнительных премиальных очков за успешное воспроизведение заданных технико-тактических действий, либо наказанием в виде наложения «штрафных» санкций путем лишения уже набранных очков в случае отсутствия попыток их применения.

Наиболее объективным критерием усвоения тактики игры и в то же время действенным средством ее дальнейшего совершенствования является участие занимающихся в соревнованиях различного уровня: чемпионатах школы, университета, города, области и т.д.

2.4. Методика формирования взаимосвязей между навыками техники, тактики игры и физическими качествами

Основу успешных тактических действий баскетболиста в игре составляют уровень развития специальных качеств и способностей (быстроты простых и сложных реакций, ориентировки в пространстве; быстроты тактического мышления и ответных действий и т.п.); степень владения основными приемами техники и умение гибко использовать их в изменяющихся условиях; диапазон теоретических знаний по тактике игры. В то же время технико-тактический потенциал занимающихся воспроизводится в игровых условиях на фоне проявления адекватных физических качеств. Формирование прочных и устойчивых связей между навыками техники, тактики игры и базовыми для игры в баскетбол физическими качествами требует постоянной тренировки. Ниже приведены примерные комплексы упражнений различной направленности, отражающие основные подходы при реализации концепции интегральной подготовки в отношении структурных компонентов игровой деятельности.

Средства взаимосвязанного совершенствования индивидуальных тактических действий с использованием разновидностей передач, перехвата мяча и развития быстроты

1. Выполнение перехвата при передачах мяча с отскоком от пола на месте. Партнеры передают мяч поочередно двумя руками от груди и одной от плеча. Защитник в и.п. занимает позицию с параллельным расположением стоп несколько сзади и сбоку от нападающего, выставляя ближнюю к мячу руку на пути возможной передачи. Движение на перехват начинать в момент отскока мяча шагом дальней от него ноги и поворотом на носке другой ноги, оставляя нападающего за своей спиной. Ловить мяч двумя руками, укрывая его локтями у пояса. После овладения мячом передать его на и.п. и поменяться ролями с подопечным нападающим. Через 4–5 повторений осуществить смену передающего мяч нападающего.

2. То же, что в упражнении 1, но передачу осуществлять, посылая мяч по воздуху и варьируя траекторию его полета (высокая, средняя, прямая). Дополнительно включить передачу двумя руками от головы. Постепенно увеличивать скорость полета мяча и направлять его на дальнюю от защитника руку, усложняя ситуацию для перехвата. Защитнику видеть подопечного и мяч, реагировать на момент выпуска мяча мгновенным началом движения.

3. Выполнение перехвата мяча, адресованного двигающемуся нападающему. В и.п. расположение занимающихся, как в предыдущих упражнениях, но игрок, которому направляется передача, предварительно начинает встречное движение. Защитник стремится опередить соперника и овладеть мячом. Если ему это удастся, он завершает перехват остановкой в два шага с ловлей мяча и передачей его на и.п., а затем меняется ролями с подопечным. Когда же мячом овладевает нападающий, он выполняет обратную передачу в движении и возвращается на и.п. уже без смены ролей.

Организационно-методические указания. Подчеркнуть зависимость эффективности выполнения приема от исходного положения защитника в закрытой параллельной стойке по отношению к нападающему. Отметить роль периферического зрения и быстроты реакции для успешности защитных действий. Показать разновидности перехвата мяча при попытках ловли его нападающим на месте и в движении.

Средства взаимосвязанного совершенствования индивидуальных тактических действий с использованием разновидностей прохода-броска, вырывания мяча и развития скоростно-силовых качеств

1. Игра «Цепкие и меткие». Игроков распределяют на две равноценные команды, которые выстраиваются в шеренги напротив друг друга по обе стороны средней линии. В и.п. каждая пара соперников, находясь в стойке нападающих (правая или левая нога впереди), обхватывает мяч. По сигналу преподавателя игроки стремятся вырвать мяч у соперника, а завладев им, совершить скоростной проход-бросок в его корзину. В и.п. игроки возвращаются с ведением мяча. Вырывание оценивается в 1 очко, а результативный бросок приносит 2 очка. Однако игрок, оставшийся без мяча, может отыграть 1 очко, если сумеет прыжками на одной ноге достичь лицевой линии соперника и рывком возвратиться на и.п. быстрее, чем финиширует противостоящий ему игрок с мячом. Команду-победительницу определяют в каждом старте по сумме набранных игроками очков или по итогам микропоединков во всех стартах.

Организационно-методические указания. Перед началом игры следует напоминать студентам технику вырывания мяча, подчеркнув значимость цепкости захвата мяча и быстроты поворота кистями и туловищем в сторону сзади стоящей ноги. Результативный бросок засчитывать лишь при отсутствии нарушений техники игровых приемов и правил игры.

Средства взаимосвязанного совершенствования индивидуальных тактических действий в нападении с использованием прохода, остановки после ведения, броска в прыжке и в защите с использованием противодействия броску, блокирования нападающего, овладения мячом при борьбе за отскок в сочетании с развитием координационных способностей и скоростно-силовой выносливости

1. Поточное выполнение приемов в нападении с поочередной атакой каждой корзины в условиях ограниченной активности защитника в сочетании с последующей серией прыжков с набивным мячом (рис. 12). В и.п. с двух сторон от каждого щита располагается по одному нападающему с мячом и защитнику. Упражнение начинают одновременно все игроки с мячами. Они с ведением мяча направляются

в сторону ближайшего по ходу движения щита, где каждого ожидает защитник, совершающий короткий встречный рывок.

Дриблер выполняет одну из разновидностей остановки после ведения и бросок мяча в прыжке; защитник пассивно противодействует бросающему, располагаясь в стойке с выставленной вперед ногой, затем совершает блокирование соперника, овладевает мячом после отскока или результативного броска и, в свою очередь, используя ведение, следует в сторону очередного щита. После броска мяча нападающий занимает позицию защитника и т. д. Игрок, завершивший атаку корзины на основном щите, у которого замыкается круг передвижений, передает мяч очередному студенту для начала нового цикла комплексного задания, а сам за пределами площадки совершает серию прыжков толчком обеими ногами через гимнастическую скамейку с продвижением вдоль нее вперед-назад. Прыжки выполняются с набивным мячом в руках. По завершении серии прыжков игрок отправляется в конец колонны студентов без мячей. После 3–4 кругов передвижений, выполненных всеми студентами, направление движения изменяют на обратное. Мяч при движении дриблера справа от корзины вести правой рукой, слева – левой. Способы остановки (прыжком или двумя шагами) и их разновидности варьировать. Бросать мяч в прыжке сильнейшей рукой сверху или двумя руками от головы. Броску противодействовать поднятой вверх рукой.

2. То же, что в упр. 1, но защитник в прыжке активно противодействует броску мяча в корзину на ограниченном участке площадки: не далее 3 м от щита. Дриблеру не увлекаться ведением мяча, своевременно останавливаться на расстоянии 1–1,5 м от защитника.

Организационно-методические указания. Преподавателю контролировать общую скорость передвижения с мячом и без мяча, при необходимости вносить коррективы на отдельных отрезках дистанции: ускорять или замедлять перемещение студентов. Добиваться уверенного и точного выполнения игровых приемов нападения: вести мяч на скорости, быстро переходить от остановки к броску, бросать мяч с воспроизведением рациональной техники – без скованности и торопливости. Девушкам бросать мяч двумя руками от головы в прыжке или с прыжком, юношам – одной рукой сверху в прыжке. Выход защитника навстречу нападающему ограничивать ориентирами на площадке: линиями разметки, нанесенными мелом отметками. Действия в защите производить быстро и расчетливо: стремиться овладеть мячом после его отскока или попадания в корзину, не дав ему

опуститься на пол, поощрять овладение мячом с отскока в высоком прыжке с поднятыми вверх руками. Прыжки выполнять, упруго отталкиваясь со всей стопы, держа набивной мяч в обеих руках: девушки у пояса, юноши над головой. После прыжковой части или в конце задания выполнить упражнения на растягивание мышц ног.

Средства взаимосвязанного совершенствования индивидуальных технико-тактических действий в нападении и в защите в условиях игрового противоборства в сочетании с развитием скоростной выносливости

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра с последующей борьбой за мяч и атакой противоположного щита в ситуации 1x1 (рис. 13). Задание выполняется в парах. Два игрока занимают позицию на лицевой линии в точках ее пересечения с боковыми линиями трехсекундной трапеции, на линии штрафного броска кладут мяч. По звуковому сигналу преподавателя (свисток, хлопок) стартующие начинают бег на месте с высоким подниманием бедра с установкой на максимальную частоту движений; по зрительному сигналу преподавателя (поднятая вверх рука, мяч) учащиеся устремляются к лежащему мячу с целью овладеть им. Овладевший мячом начинает скоростной проход с атакой противоположного щита, а его соперник стремится занять защитную позицию и помешать результативному броску. После завершающего прохода-броска мяч в кольцо не добивать, его подбирает защитник, и оба соперничающих игрока направляются в разные углы площадки, оббегают переносную стойку и стартуют вдоль боковых линий в обратном направлении, соревнуясь в скорости перемещений, причем занимающийся с мячом передвигается с ведением. После финиша партнеры за пределами площадки упражняются в передачах мяча в прыжке. Каждая следующая пара игроков выходит на исходную позицию, как только предыдущая пересечет среднюю линию, и начинает задание по очередному сигналу преподавателя.

2. То же, что в упр. 1, но бег на месте выполняют с захлестыванием голени, а мяч в исходном положении находится у преподавателя, который занимает позицию за спиной у пары стартующих. Сигналом для начала единоборства служит выпущенный вперед между учащимися мяч. Стартующие должны быть обращены лицом строго к противоположному щиту. Выпуск мяча вперед осуществлять неожиданно для противоборствующих, варьируя продолжительность

бега на месте. Мяч выпускать с обратным вращением не далее 3–4 м от стартующих игроков и вперед по ходу их движения.

Организационно-методические указания. Каждое задание повторить 4–5 раз. Продолжительность беговых упражнений на месте варьировать от 5 до 10 секунд для девушек и от 7 до 15 секунд для юношей. Добиваться максимальной частоты движений на месте, задавая ее звуковыми сигналами. Занимающихся распределять по парам в зависимости от уровня их подготовленности. По итогам всех стартов определить победителей в каждой паре и лучшего в группе, оценивая результативную атаку в 2 очка, а удачные защитные действия и победу в скорости передвижений – в 1 очко. Ориентировать занимающихся на стремительные действия в нападении с атакой дальней от защитника рукой из-под щита или сильнейшей рукой в прыжке со средней дистанции, а также на активные защитные действия без нарушения правил по всей площадке.

Средства взаимосвязанного совершенствования индивидуальных технико-тактических действий в нападении и в защите в условиях игрового единоборства в сочетании с развитием скоростно-силовой выносливости

1. Прыжки на месте толчком обеими ногами с высоким подниманием бедер с последующей борьбой за мяч, передачей на ориентир партнеру, получением обратной передачи, атакой противоположной корзины в единоборстве 1x1 и серией ловли-передач мяча в одном прыжке (рис. 14). Занимающиеся распределяются по парам в соответствии с их потенциальными возможностями. В исходном положении первая пара игроков занимает позиции вблизи лицевой линии у основания трехсекундной трапеции, мяч предварительно кладут на линию штрафного броска. Два помощника располагаются у средней линии на противоположных сторонах площадки, остальные занимающие находятся за пределами площадки. По звуковому сигналу преподавателя стартующая пара выполняет серию прыжков толчком обеими ногами с высоким подниманием бедер на месте. По зрительному сигналу одного из помощников (поднятая вверх рука) игроки ускоряются к мячу; овладевший мячом передает его одному из игроков у средней линии, выходит на свободное место, освобождаясь от плотной опеки защитника (игрока, оставшегося без мяча), и, получив обратную передачу, устремляется в сторону противоположного щита, завершая проход броском в движении или в

прыжке после остановки. Защитник активно противодействует нападающему, а в случае перехвата мяча на дальних подступах к корзине продолжает сам, т.е. соперники меняются ролями. Единоборство заканчивается без добивания мяча в корзину в случае неудачного броска. Игроки уходят за пределы площадки и поочередно выполняют серию ловли-передач мяча партнеру на ориентир в одном прыжке. Следующая пара учащихся выходит на старт, когда предыдущая пересекает среднюю линию и т.д. После выполнения задания всеми занимающимися проводят замену помощников игроками первой пары, и упражнение возобновляется в обратном направлении.

2. То же, что в упр. 1, но в исходном положении стартующая пара игроков располагается под щитом лицом к противоположной корзине и выполняет серию прыжков толчком обеими ногами на месте с поднятыми вверх руками, а мяч в исходном положении находится у одного из игроков следующей пары, который из-за спины неожиданно выкатывает его вперед между противоборствующими. Помощник сигнализирует поднятой вверх рукой о начале единоборства только после овладения мячом одним из игроков. Прыжки выполнять, упруго отталкиваясь со всей стопы, с установкой «дотянуться до щита», локти ниже плечевого пояса не опускать, смотреть вперед.

Организационно-методические указания. Количество прыжков, предваряющих игровое единоборство, варьировать от 5 до 10. Ловлю-передачу мяча в одном прыжке выполнять одной или двумя руками серийно: по 6–8 раз девушки, по 8–10 раз юноши; девушкам постепенно переходить на бросок-передачу партнеру на ориентир в прыжке с места. Каждое задание выполнять по 6–8 раз. Преподавателю ориентировать занимающихся на быстрое реагирование адекватными действиями в ответ на сигналы партнеров, эффективное освобождение от опеки защитника с использованием обманных движений, обыгрывание защитника на максимальной скорости и рациональное (по ситуации) завершение атаки. В защите стремиться без промедления восстанавливать позицию между нападающим и своим щитом, теснить атакующего к боковой линии в сторону его слабой руки.

Средства взаимосвязанного совершенствования технико-тактических действий в нападении и в защите в условиях игрового противоборства

1. Выполнение сочетания приемов в упражнении быстрого отрыва 2х1 с атакой в две корзины (рис. 15). Занимающихся распределяют по

парам, каждая владеет мячом. Нападающий начинает атаку передачей партнеру из-за лицевой линии. Тот, используя ведение, устремляется на скорости к противоположному щиту; игрок, передавший ему мяч, поддерживает атаку. Передавая мяч друг другу, нападающие последовательно преодолевают противодействие двух защитников: пассивного – на своей половине площадки и активного – на противоположной. Атаку завершать броском в движении, после ведения или в прыжке с близкой дистанции, добивать мяч запрещается. После завершающего броска игроки уходят за пределы площадки (за лицевую линию), где совершенствуются в технике выполнения броска мяча одной рукой от головы в прыжке: один набрасывает мяч партнеру по высокой траектории, другой совершает ловлю-передачу в одном прыжке обратно на ориентир; задание выполнять серийно по 6–8 раз с дальнейшей сменой ролей. Следующая пара игроков стартует, как только предыдущая пройдет среднюю линию. Когда все пары завершат атаку в одну корзину, упражнение возобновляется с продвижением в обратном направлении. По возвращении всех занимающихся в и.п. проводят смену пары защитников. За результативную атаку нападающие получают 1 очко. В противном случае – перехват или выбивание мяча, накрывание мяча или неудачный бросок – 1 очко получает пара защитников. Пассивный защитник может противодействовать нападающим, не выходя за пределы круга в районе линии штрафного броска. Активность другого защитника, встречающего атаку в районе трехочковой линии на противоположной половине площадки, не ограничивается. По результатам всех атак определяют лучшую пару игроков, учитывая все очки, набранные как при игре в защите, так и в нападении.

Организационно-методические указания. Добиваться согласованных и осмысленных действий, поощрять удачные попытки группового тактического взаимодействия «передай мяч и выходи» начислением дополнительных призовых очков.

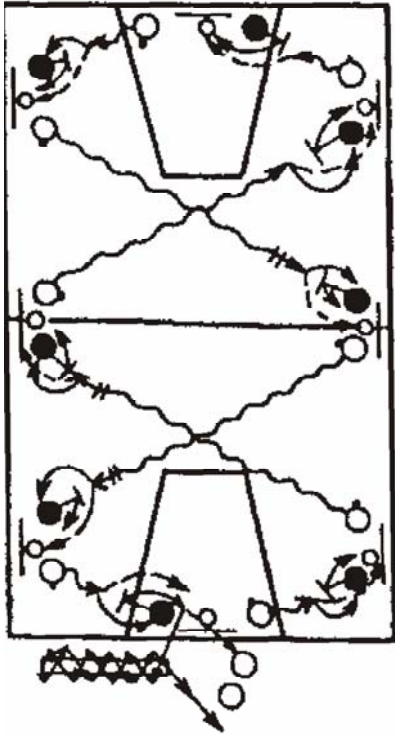


Рис.12

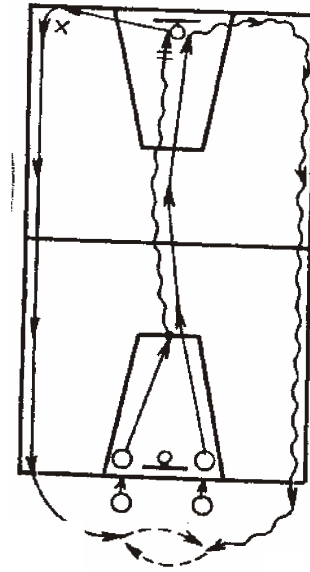


Рис.13

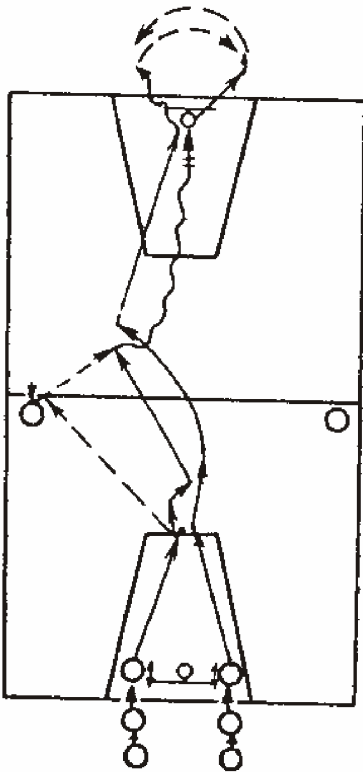


Рис.14

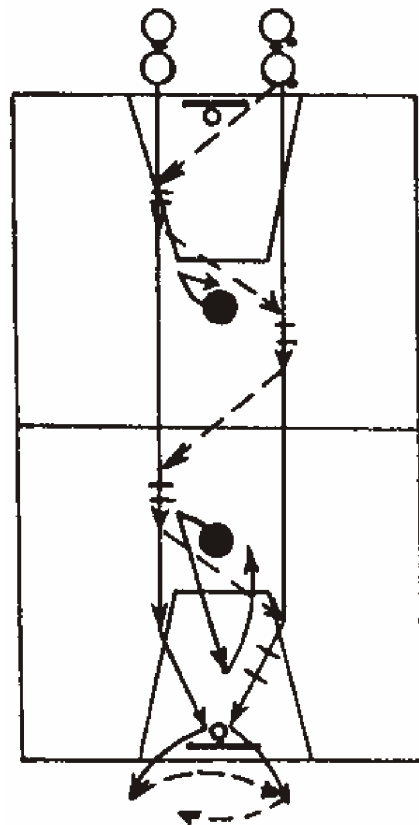


Рис.15

Средства взаимосвязанного совершенствования группового тактического взаимодействия в нападении «двойка» в сочетании с комплексным совершенствованием изученных приемов техники игры

1. Объяснение и показ осуществлять, используя демонстрационную доску или схемы-плакаты. Затем разобрать особенности действий и перемещений каждого игрока на площадке на примере взаимодействия крайнего нападающего и защитника (игрока задней линии нападения) в условиях противодействия одного соперника. Особое внимание обращать на действия нападающего, поставившего заслон после прохода его партнера, т.е. на поворот, позволяющий оставить защитника за спиной и ведущий к получению позиционного преимущества.

2. Повторное выполнение взаимодействия «двойка» в поточном упражнении в условиях пассивного противодействия защитника (рис. 16, а). Игрок задней линии нападения, владеющий мячом, передает его партнеру на позицию крайнего нападающего и ставит ему боковой заслон. Партнер, предварительно показав финт вышагиванием на проход к лицевой линии, использует заслон для прохода-броска одной рукой от плеча (сверху) через центр площадки. Затем, подобрав мяч, он передает его на и.п. и вслед за мячом направляется на позицию игрока задней линии нападения. Игрок, ставивший заслон, занимает позицию защитника, а тот переходит на место крайнего нападающего (т.е. смену позиций производят против хода часовой стрелки).

3. То же, что в упр. 2, но игрок, поставивший боковой заслон, во время совершения партнером прохода мимо него с ведением мяча выполняет поворот и вместе с партнером участвует в завершении атаки, получая от него передачу-скидку либо добывая мяч после подбора в случае неудачного первого броска (рис. 16, б).

4. Выполнение взаимодействия «двойка» при пассивном противодействии двух защитников в поточном упражнении (рис. 17). Взаимодействие выполнять в позиции игроков задней линии нападения.

Передавать мяч партнеру дальней от защитника рукой. Игрок, ставящий заслон, после того как партнер, ведя мяч, проследует мимо него, совершает поворот, получает передачу-скидку и завершает атаку броском мяча в движении одной рукой от плеча (сверху) из-под корзины. Защитники вначале противодействуют пассивно. Затем преподаватель позволяет одному из них, опекающему игрока, владеющего мячом в и.п., действовать более активно.

Организационно-методические указания. Первые упражнения выполнять с двух сторон от щита. Смену сторон производить после 5–6 повторений взаимодействия студентами. Первую передачу выполнять ближней от партнера рукой: на левый край – левой, на правый – правой. Заслон ставить сзади-сбоку на расстоянии полушага от защитника лицом к нему, предварительно осуществив отвлекающий маневр с изменением направления движения. При постановке заслона ноги нужно ставить как можно шире и сохранять неподвижную позицию, пока партнер не проследует мимо заслона, выполняя ведение мяча. Поворот делать на ближней к щиту ноге, оставляя защитника за спиной: на левом краю – на носке правой, на правом – на носке левой ноги. После поворота поднимать дальнюю от мяча руку как ориентир для передачи-скидки. Игроку, получившему первую передачу, в ожидании заслона важно отвлечь внимание соперника от действий партнера за счет обманного движения вышагиванием. Проход в сторону, противоположную финту, начинать быстро, в момент постановки заслона зашагиванием за соперника ближней к нему ногой с одновременным выпуском мяча дальней от него рукой. Ведя мяч, надо стараться пройти максимально близко к заслону.

Средства взаимосвязанного совершенствования группового тактического взаимодействия в нападении «скрестный выход» в сочетании с комплексным развитием физических качеств

1. Поточное выполнение взаимодействия «скрестный выход» прямо перед щитом в сочетании с преодолением полосы препятствий (рис. 18). Взаимодействуют три игрока: центровой в позиции на линии штрафного броска и два игрока задней линии нападения. В и.п. мяч справа. Нападающий выполняет финт мячом на передачу партнеру слева поперек площадки, но направляет мяч центрному. Непосредственно после выпуска мяча из рук он устремляется следом за мячом по диагонали и проходит рядом с центровым. Его партнер слева начинает диагональное перемещение с запаздыванием так, чтобы пройти за спиной своего товарища с другой стороны от центрального. Центровой, получив мяч, совершает обманное движение на передачу мяча первому проходящему игроку, который и завершает атаку броском в движении из-под корзины. После этого центровой остается на своем месте, а игроки, завершившие скрестный проход, передают мяч на и.п. и перемещаются в противоположные колонны, преодолевая на своем пути полосу препятствий: силой (с помощью рук)

переползают по гимнастической скамейке, выполняют 5-6 выпрыгиваний из полного приседа, ходьбу переступанием в положении упора лежа сзади, согнув ноги («краб»), и 5–6 темповых сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа.

2. То же, что в упр. 1, но переместив мяч в и.п. на другую сторону площадки (влево) и соответственно изменив последовательность передвижений и других действий.

Организационно-методические указания. Скрестное движение начинает игрок, передающий мяч центрному. Перед началом движения обоим игрокам надо выполнить финт вышагиванием в противоположную дальнейшему перемещению сторону. Центрной занимает позицию спиной к корзине; получает мяч в движении, перемещаясь приставными шагами по линии штрафного броска в сторону мяча; как ориентир для передачи поднимает вверх ближнюю к мячу руку; после получения мяча укрывает его у туловища, расставив локти; использует финт мячом на передачу первому проходящему игроку с последующим вкладыванием мяча в руки второму; в момент передачи выполняет поворот кругом для участия в подборе и при необходимости в добивании мяча. Целесообразно менять центрного после 3–4 повторений взаимодействия. Если проходящий игрок получает мяч от центрного далеко от щита, то для выхода на удобную позицию можно использовать одноударное ведение мяча, избегая лишних шагов с мячом. Преподаватель контролирует качество прохождения студентами полосы препятствий.

Средства взаимосвязанного совершенствования групповых тактических взаимодействий в нападении и индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового противоборства

1. Противоборство 3х3 по правилам уличного баскетбола. Игру проводят одновременно у шести щитов: двух основных и четырех боковых. Пределы игровой площадки у каждого щита ограничивают линиями разметки или условными ориентирами. Продолжительность игры 5–7 мин. Если мяч заброшен в кольцо из-за трехочковой линии, команда получает 2 очка, если с места, расположенного ближе к кольцу, – 1 очко. Мяч, забитый в кольцо с фолом, остается у нападающей команды, и она начинает атаку из-за трехочковой линии. После результативной атаки мяч передают команде соперников, и она также вводит его в игру с любой точки из-за трехочковой линии. В

случае овладения мячом защищающейся командой для организации своей атаки следует вывести его за трехочковую линию. Если команда атакует кольцо сразу же после неудачного броска соперника, то мяч не засчитывается и передается противоборствующей стороне. После любого нарушения: пробежка, ошибка при ведении, умышленная игра ногой, фол и т.п. – мяч вводит в игру пострадавшая команда из-за трехочковой линии с точки, ближайшей к месту технической ошибки. При выходе мяча за пределы площадки он вводится в игру противоположной командой с места, где это произошло (из-за ограничительных линий).

Организационно-методические указания. Команды формировать с учетом подготовленности студентов. Успешное применение группового тактического взаимодействия «тройка» отмечать начислением дополнительных призовых очков. Не допускать умышленной грубости. За неспортивное поведение заменять игроков. Учащимся, не занятым в игре, совершенствоваться в бросках в прыжке в цель на стене. Броски выполнять серийно по 5-6 раз. По окончании игр определить наиболее результативную команду и отметить ее игроков.

Средства комплексного совершенствования групповых тактических действий в нападении и развития скоростно-силовой выносливости

1. Блиц-турнир 2x2 на один щит в сочетании с прыжками до усталости. На каждый щит распределить по 3 команды, состоящие из 2 игроков. Две команды по жребию играют между собой до 3–5 попаданий мяча в корзину одной из них. Игроки третьей команды выполняют в это время за пределами площадки 3 серии прыжков через гимнастическую скамейку до усталости. Прыжки выполнять на концах скамейки без продвижения вдоль нее и в соревновании друг с другом. Паузы отдыха (1,5–2 мин) заполнять упражнениями на растягивание мышц задней поверхности ног. После выявления победителя проигравшая команда выполняет прыжки, а по окончании второго микропоединка ее сменяют бывшие соперники. Таким образом, по результатам всех поединков (каждый с каждым) подсчитывается разность забитых и пропущенных мячей и выявляется победитель у каждого щита.

Организационно-методические указания. Давая установку на игру, ориентировать студентов на использование всех изученных приемов техники нападения и защиты, а также групповых тактических

взаимодействий «передай мяч и выходи», «двойка». После овладения мячом в защите следует вывести его за указанные ориентиры (например, за пределы трехсекундной зоны или за переносные стойки) и оттуда начинать новую атаку. Разрешается добивать мяч в корзину после своей атаки. Преподаватель визуально контролирует ход соперничества на всех корзинах и, переходя от одной к другой, останавливает игру, фиксируя наиболее явные нарушения правил. За персональные замечания (фола) во время броска наказывать команды засчитанным попаданием мяча в корзину.

Прыжки осуществлять упруго, толкаясь со всей стопы, с активным взмахом руки. Для загрузки задней поверхности бедра и голени выполнять пружинящие наклоны вперед в положении стоя, стоя ноги врозь, сидя на гимнастической скамейке или на полу.

Средства комплексного совершенствования групповых технико-тактических действий в нападении и развития базовых физических качеств в условиях игрового противоборства

1. Блиц-турнир 3x3 с атакой в одну корзину. У четырех щитов (2 основных и 2 боковых) одновременно соперничают восемь команд. Продолжительность 3 мин. Команда, поразившая корзину, продолжает владеть мячом. Для организации новой атаки после забитого или перехваченного мяча его следует вывести за пределы трехочковой линии или указанные ориентиры. По окончании игрового времени команды-победительницы остаются у своих щитов, а их соперники перемещаются по часовой стрелке к соседнему щиту, и противоборство продолжается во вновь образованных парах команд. Перемещение команд проводят 4 раза. Победителя определяют по итогам всех игр с учетом одержанных побед или набранных в сумме очков.

2. Блиц-турнир 4x4 с атакой в одну корзину. На каждой половине площадки соперничают по две команды. Каждый поединок длится 5 мин. После точного броска мяч переходит к соперникам, и игра возобновляется вбрасыванием от средней линии. По завершении игрового времени команды-победительницы встречаются между собой для определения чемпиона. Места проигравших на площадке занимают команды, не игравшие до этого, составленные из занимающихся, упражнявшихся индивидуально в технике ведения мяча. Для совершенствования ведения можно использовать задания с элементами жонглирования: перевод мяча с руки на руку под ногой в положении

выпада; то же, описывая мячом восьмерку вокруг ног; ведение вокруг себя, стоя на коленях или сидя на полу, согнув ноги, и т.п.

Организационно-методические указания. Перед началом игры распределить игроков по функциям: два разыгрывающий, центральной и крайние нападающие. Дать установку использовать изученные групповые тактические взаимодействия: «передай мяч и выходи», «двойку», «скрестный проход». Напомнить правила постановки заслонов и поощрять их применение начислением премиальных очков. Требовать от учащихся, чтобы они добивали мяч после подбора на своей атаке в прыжке двумя руками от головы, а в защите использовали личную систему игры «игрок игрока».

В индивидуальных упражнениях с ведением чередовать и.п. и направление движения мяча (по часовой стрелке и против ее движения). Добиваться свободного, не закрепощенного обращения с мячом.

Средства обучения основам зонной системы защиты 2-1-2 в сочетании с комплексным совершенствованием изученных технико-тактических действий в условиях игрового противоборства

1. Объяснение и показ. Ознакомить студентов с основными принципами организации взаимодействий игроков при зонной системе защиты: каждому защитнику активно противодействовать соперникам на порученном ему участке площадки; сопровождать и передавать маневрирующих нападающих партнерам, расположенным в соседних зонах; концентрированно (кучно) смещаться в сторону мяча. Показ изучаемой системы игры в защите осуществить на демонстрационной доске и на площадке. Отметить значимость согласованности и быстроты реагирования всех студентов на перемещения мяча и нападающих.

2. Выполнение начальной расстановки 2-1-2 на площадке (рис. 19). Расположить студентов в соответствии с физическими кондициями: в центре обороны и ближе к корзине должны играть более высокие студенты; встречать атакующих – более быстрые и подвижные. Условными ориентирами обозначить зоны действий каждого защитника.

3. То же, что в упр. 2, но с перемещениями защитников в своих зонах в ответ на медленное поочередное маневрирование нападающих в расстановке 2-1-2 и передвижение мяча по периметру атаки. В и.п. защитники занимают позиции согласно заданной расстановке,

расположению нападающих и мяча. Обороняющимся согласованно смыкаться в сторону мяча; активно опекают соперников, находящихся в одной передаче от мяча; держать в поле зрения подопечных на дальней стороне от мяча, своевременно реагировать на их перемещения.

4. Игровое противоборство 5x5 с атакой одной корзины. Противоборствующие команды серийно выполняют атакующие действия в расстановке 2-1-2. Каждую новую атаку после забитого мяча или его потери начинать из-за трехочковой линии. Смена ролей – после 4–5 атак одной команды.

Организационно-методические указания. Вначале обучения нападающие действия проводить в медленном темпе на контролируемой скорости. По мере усвоения защитных взаимодействий постепенно приближать условия противоборства к игровым. В нападении использовать изученные командные действия позиционного нападения; варьировать направление развития и способы завершения атаки. От защитников добиваться быстрого реагирования на смену ситуации адекватными действиями. Использовать методический прием «стоп-кадр» – останавливать студентов в ходе игры для детального разбора игровых моментов с последующим внесением корректив в действия противоборствующих. Защитникам активно препятствовать проникающим передачам в глубь зонного построения, играть кучно в сторону мяча; переговариваться, ставя партнеров в известность о перемещениях нападающих; вынуждать атакующих к неподготовленным поспешным броскам из неудобных позиций. Нападающим терпеливо разыгрывать мяч, быстро передавая его открывающимся партнерам, непрерывно и осмысленно передвигаться со сменой позиций, стремиться остро сыграть через центрального, завершать атаку с удобных позиций, активно идти на подбор мяча.

Средства комплексного совершенствования позиционного нападения через центрального и зонной системы защиты в расстановке 2-1-2 в условиях игрового соревновательного противоборства в сочетании с развитием скоростной выносливости

1. Выполнение командных действий в нападении и защите в игровом упражнении «нападают пятерки» в сочетании со скоростными передвижениями после потери мяча. В игровом противоборстве участвуют три команды. Две располагаются в расстановке зонной системы защиты 2-1-2 у каждого из основных щитов. Игроки третьей команды от средней линии начинают атаку в любом направлении. Для

организации позиционного нападения используют изученные на предыдущих занятиях командные действия исходя из расстановки 2-1-2. После овладения мячом защищающейся командой она переходит к атакующим действиям противоположной корзины. А игроки, завершившие атаку, совершают серию челночных скоростных передвижений в такой последовательности: лицевая линия – линия штрафного броска – лицевая линия; лицевая линия – вершина трехочковой линии – линия штрафного броска; линия штрафного броска – основание центрального круга – вершина трехочковой линии; вершина трехочковой линии – средняя линия – лицевая линия (рис. 20). Далее они занимают защитные позиции в расстановке 2-1-2 и встречают очередную атаку от противоположной корзины. Способы передвижений в каждой серии челночного бега варьировать в различных сочетаниях:

- а) рывок – передвижение спиной вперед;
- б) приставные шаги правым-левым боком вперед в параллельной стойке защитника;
- в) приставные шаги вперед-назад в защитной стойке с выставленной вперед ногой;
- г) бег с высоким подниманием бедра – бег с прямыми ногами назад;
- д) бег с захлестыванием голени – бег с прямыми ногами вперед и т.п.

2. То же, что в упр. 1, но команда, завершив атакующие действия результативно, продолжает атаковать в обратном направлении, а защитники вместо челночных передвижений выполняют под корзиной серию из 10 прыжков толчком обеими ногами с поднятыми вверх руками, стремясь коснуться щита. Защищающиеся переходят в нападение только в случае успешной игры в защите: при перехвате или овладении мячом после отскока, при нарушении правил нападающими и т.п. Ориентировать студентов на мгновенный переход от защитных к атакующим действиям, быстрое расположение на своих позициях у щита соперника; розыгрыш мяча в передовой зоне начинать, когда все нападающие окажутся в заданной расстановке. Дорожить мячом, атаковать только из выгодных позиций. На организацию и завершение атаки предоставлять не более 30 секунд.

3. Блицтурнир 5x5. Начинают соревновательное противоборство наиболее результативные по итогам предыдущих упражнений команды. Продолжительность микропоединков 3–5 минут. Проигравшие отправляются на скамейку запасных. Команда объявляется победительницей после трех одержанных побед.

Организационно-методические указания. Студентов разделить на потенциально равные команды. В игровом противоборстве ориентировать студентов на рациональное, осмысленное использование всего арсенала изученных технико-тактических действий. Все действия в защите и нападении начинать из исходной расстановки и выполнять в соответствии с основными принципами организации позиционного нападения через центрального и построения зонной системы защиты. Акцентировать внимание студентов на причинах результативных или ошибочных действий.

Челночные передвижения совершать на максимальной скорости в соревновании между партнерами на быстроту: финиширующий последним студент выполняет 5 прыжков на месте толчком обеими из глубокого приседа. Постоянно держать в поле зрения мяч и в случае атаки с противоположной половины площадки прекращать челночное передвижение и предельно быстро строить зонную защиту. Каждая команда атакует по 4 раза каждую корзину. После потери мяча не препятствовать организации новой атаки. Объем скоростных челночных передвижений варьировать в зависимости от уровня физической подготовленности студентов и от их пола. Интенсивность беговой нагрузки регулировать изменением числа отрезков в челночной цепочке и чередованием используемых способов перемещений.

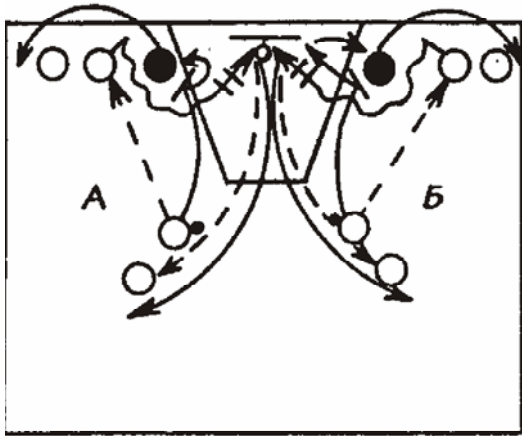


Рис.16

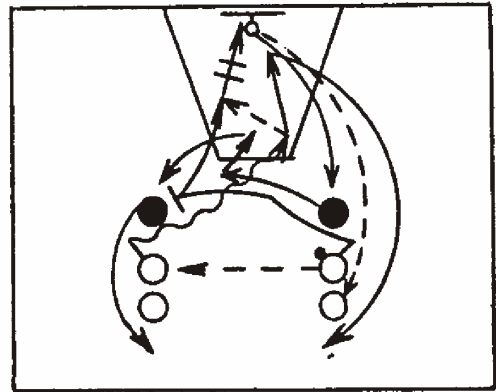


Рис.17

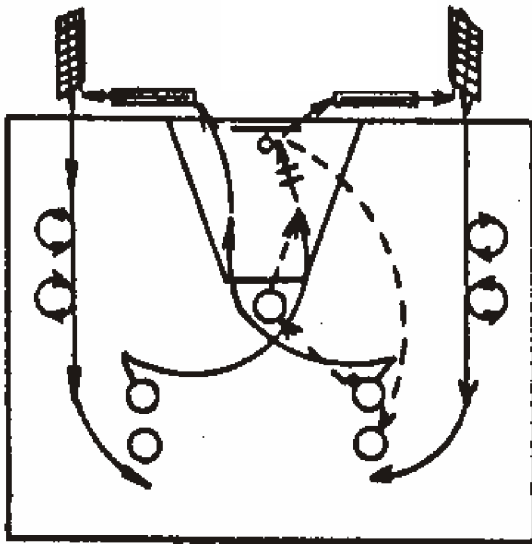


Рис.18

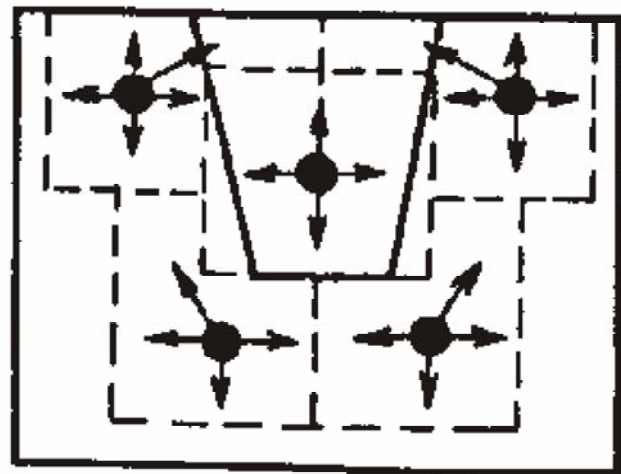


Рис.19

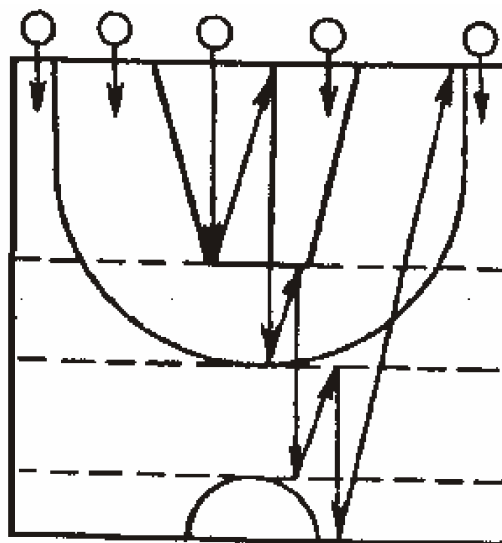


Рис.20

2.5. Методика обучения целостной игровой деятельности

2.5.1. Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности

В процессе обучения игровой деятельности значимое место занимают *подвижные игры*. Они позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двухкомпонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства. С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне реализации физического потенциала и т.п. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности.

Мастерство педагога заключается в выборе адекватных этапу обучения и уровню подготовленности занимающихся средств из всего многообразия существующих подвижных игр. При творческом подходе к их реализации и гибком изменении правил возможно эффективное использование традиционных подвижных игр в режимах мышечной работы, соответствующих игре в баскетбол. А включение в ту или иную игру специфических для баскетбола компонентов подготовленности ведет к интеграции локальных результатов обучения и повышению готовности занимающихся непосредственно к целостной игровой деятельности.

Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряженность тренировочных воздействий. Присутствие сюжетно-ролевой основы, возможность неоднозначно решать конкретную двигательную задачу с допустимой долей импровизации; присутствие соперника и не жестко нормированная нагрузка позволяют моделировать конкретные игровые ситуации и формируют психологический стереотип игровой деятельности.

При выборе подвижных игр, применяемых с целью обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Каждая такая игра имеет свое содержание (сюжет, правила, набор двигательных действий) и форму (организацию действий участников). Форма игры непосредственно связана с содержанием и определяется им. Педагог должен опираться на качественный состав двигательных действий, составля-

ющих содержание каждой игры, и возможность широкого выбора способов достижения результата в игровой форме.

На занятиях по баскетболу наиболее популярны *две формы проведения подвижных игр*: в виде эстафет и в виде командных состязаний. Характерной особенностью эстафет является то, что участники ведут борьбу за всю команду или самостоятельно (поочередно), или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи партнеров, но без непосредственного контакта с соперниками. Структурными компонентами игр-эстафет могут служить отдельные технические приемы баскетбола или их различные сочетания, выполняемые в заданных условиях различной степени сложности. А основной целью служит либо наиболее качественное (результативное), либо максимально быстрое их выполнение.

Командные подвижные игры отличаются совместной деятельностью членов команды, направленной на достижение определенного правилами результата. Согласованность действий в непосредственном противоборстве с соперниками здесь становится решающим фактором достижения победы. Определение победителей в командных подвижных играх происходит благодаря конечной оценке результативности командных действий в целом при условии неукоснительного соблюдения правил всеми участниками. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно, их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок.

Конструирование и проведение элементарных эстафет, как правило, не вызывает трудностей на практике и во многом зависит от творческой мысли педагога. Вариативность их содержания и формы практически неисчерпаема. Поэтому в данном разделе пособия мы решили остановиться преимущественно на описании некоторых командных подвижных игр, позволяющих эффективно решать проблему освоения базовых навыков игровой деятельности баскетболиста и всегда вызывающих интерес у занимающихся.

В процессе использования подвижных игр для баскетбольного образования занимающихся руководствуются следующими положениями:

- 1) участие занимающихся в специальных подвижных играх связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных технико-тактических задач с акцентированным проявлением компонентов двигательного потенциала на фоне повышенного эмоциональ-

ного и функционального состояния организма. Использование подготовительных игр создает соответствующие условия для синтеза всей совокупности навыков и качеств, приобретенных в процессе локальных тренировочных воздействий.

2) существует два основных подхода к обоснованию и применению игрового метода в тренировке баскетболистов:

- путь логического сопоставления двигательных действий в конкретном виде подготовки баскетболистов и в применяемых играх с определением адекватности отдельных движений или основных компонентов;

- применение игр с установленными положительными, ранее приобретенными навыками в режимах мышечной работы, соответствующих соревновательным.

3) продолжительность игровых заданий и игр на этапе обучения элементарным навыкам игры (стойкам, передвижениям, остановкам, поворотам, держанию мяча и т.п.) может достигать 50% учебно-тренировочного занятия. При начальном обучении основам техники и тактики наибольший эффект достигается, когда игровое время, отводимое на решение конкретной задачи, концентрируется, т.е. не превышает 15–30 % учебно-тренировочного занятия. Длительность использования подвижных игр как средства комплексной подготовки варьируется в зависимости от количества вовлекаемых в процесс интеграции компонентов подготовленности и обуславливается созданием наиболее благоприятного режима игровой деятельности для их целостного и качественного воспроизведения. Частота и продолжительность применения вспомогательных средств в тренировке спортсменов определяется периодом спортивной тренировки и конкретно решаемыми с их помощью задачами.

Методические основы применения подвижных игр

Постановка задач и выбор игры. Применение подвижных игр в подготовке баскетболистов связано с решением конкретных задач учебного или учебно-тренировочного процесса.

Отправными точками при выборе игр и их организации для педагога должны служить уровень подготовленности занимающихся, качественное содержание и адекватность направленности той или иной подвижной игры этапу спортивной подготовки. Планируя применение конкретного игрового задания в учебном или тренировочном занятии, он должен предусмотреть место, продолжительность и режим его использования, так как с помощью одного и того же средства возможно

решение нескольких образовательных и воспитательных задач. Как правило, подбор игр проводится по принципу постепенного повышения трудности с систематичным повторением их для прочного усвоения занимающимися приобретенных навыков и умений.

Направленность и эффективность тренировочных воздействий всецело зависит от организаторских способностей преподавателя: его умений разделить на равные по силам команды, обеспечить проведение игры по установленным правилам, объективно определить победителей.

Подготовка к проведению подвижных игр предусматривает подготовку непосредственного места и инвентаря. Местом для проведения игры может служить вся баскетбольная площадка или ее часть (половина площадки, ограниченная область центрального круга или трехсекундной трапеции и т.п.). Очень полезны для баскетболистов подвижные игры на свежем воздухе с использованием как традиционных покрытий открытых площадок, так и естественных условий внешней среды. Основные требования к месту игры – его чистота, отсутствие скользких и других травмоопасных участков, достаточная освещенность и необходимый температурный режим.

Инвентарь должен находиться в исправном состоянии и соответствовать по размеру, весу и другим характеристикам возрасту и подготовленности занимающихся. Желательно, чтобы он был красочным и по возможности нестандартным. Он расставляется на площадке заблаговременно или по ходу объяснения правил игры. В последнем случае его заранее располагают рядом с местом проведения игры. Количество инвентаря предварительно рассчитывается по числу играющих.

Название игры и объяснение правил. Подвижные игры, используемые в подготовке баскетболистов, принято называть коротко и образно. Названия должны отражать основной смысл игровой деятельности, быть ёмкими и запоминающимися.

Объяснения правил игры целесообразно производить после распределения игроков на команды, назначения водящих и выдвигения водящих на исходные позиции. Если площадь их рассредоточения значительна, играющих вначале собирают в круг в центре площадки или располагают по командам в шеренгах на небольшом расстоянии между ними. Речь педагога должна отличаться четкостью, лаконичностью и доступностью. Учитель обязан так выбирать свое рабочее место, чтобы его хорошо слышали все участники, а он контролировал

их действия. При объяснении, кроме названия, следует указать границы игровой площадки, основную цель игры, перечислить разрешаемые действия занимающихся для её достижения, обозначить возможные нарушения правил и предусмотренные правилами игры наказания. Необходимо довести до играющих правила определения победителей. И наконец, объяснение должно завершаться установкой педагога – конкретным заданием каждому игроку или командам в целом.

Распределение участников на команды возможно:

- по усмотрению педагога;
- путем расчета;
- путем перестроения на месте или в движении;
- по сговору (играющие выбирают капитанов – «маток»; разделившись на равные по силам пары, сговариваются между собой; капитаны выбирают игроков наугад по названиям);
- по назначению капитанов (играющие выбирают двух капитанов, которые по очереди выбирают игроков в свои команды);
- с использованием постоянных команд.

Проведение командных игр связано с выбором в каждой команде капитана путем его назначения учителем или решением всех членов команды.

Если правилами игры предусматривается выбор водящих, он осуществляется также несколькими способами:

- по назначению педагога;
- по жребию (жеребий можно производить путем расчета, бросков в корзину и др.);
- по считалке;
- по расчету по порядку до указанной цифры;
- по выбору всех участников или играющих каждой команды;
- по результатам предыдущих стартов;
- в наказание за допущенные технические ошибки или нарушения правил игры и т.п.

Руководство игровой деятельностью требует наблюдения за процессом игры, корректного судейства и объективного определения победителей. Игру необходимо организовано и своевременно начинать и заканчивать. Сигналом для ее начала может служить вбрасывание мяча, свисток педагога либо любой другой звуковой или зрительный сигнал. Заканчивается игра по окончании игрового времени или при достижении одной из команд установленного правилами счета. Возможно и досрочное завершение подвижной игры – по

решению педагога, например, в случае утомления играющих. Преждевременному окончанию игры может также предшествовать оповещение ее участников: «Играем до набранного очка или до забитого мяча!», «Пошли последние две минуты игры!» и т.п.

В ходе игры играющим необходимо осознанно соблюдать правила игры. Педагог контролирует ход игры, делает своевременные поправки и замечания, не останавливая течения игры. Неоднократное повторение однотипных ошибок должно сопровождаться остановкой и внесением корректив. Практикуется также начисление штрафных очков за допущенные технические или тактические просчеты, назначение ошибающихся игроков водящими и т.п.

В зависимости от хода игры педагог может вносить отдельные изменения в правила с целью усложнения или упрощения игровой деятельности.

Участие в подвижных играх должно вызывать у занимающихся положительные эмоции, благотворно влиять на их психику и самочувствие. Надо избегать проявления в играх отрицательных эмоций (обида, озлобления, страха), способствующих воспитанию нежелательных личностных качеств.

Важнейшей функцией педагога является организация объективного, беспристрастного судейства. Игра теряет свою ценность, если нарушаются правила. Для обеспечения равных игровых условий для обеих команд или для всех играющих учитель и его помощники обязаны грамотно выбирать рабочее место, чтобы своевременно сигнализировать о допущенных нарушениях правил и не допускать умышленной грубости игроков.

Судьи обеспечивают правильное подведение итогов. По окончании игры педагог обязан объявить ее результаты. Критерии оценки игровой деятельности и определение победителей должны быть хорошо продуманными и известными играющим. Главные из них – качественные и количественные показатели игровой деятельности. Подведение итогов любой игры сопровождается анализом технико-тактических действий ее участников, разбором и исправлением ошибок. Всегда хорошо воспринимается выделение лучших игроков в каждой команде или в целом в игре.

Дозировка нагрузки в процессе подвижных игр относится к наиболее сложным задачам, требующим рационального решения, так как от нее зависит кумулятивный тренировочный эффект. Трудности связаны, прежде всего, с учетом физического состояния каждого участника

на данный момент. Общеизвестно, что с повышением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре возрастает. Увлеченность игрой у игроков часто сопровождается переоценкой своих возможностей и следующей за этим перенагрузкой. Для снижения напряженности игровой деятельности и предупреждения наступления преждевременной усталости применяют переключения от одних действий к другим в ходе одной игры благодаря оперативному изменению правил. Практикуется также чередование разнонаправленных игр. Необходимо помнить о возрастных особенностях занимающихся, их подготовленности и состоянии здоровья.

Среди методических приёмов изменения нагрузки в большую или меньшую сторону наиболее популярными являются: кратковременные перерывы в ходе игры или увеличение времени игровых фаз, сокращение или увеличение размеров площадки, уменьшение или увеличение числа играющих; введение ограничений на количество совершаемых действий с мячом или на время владения им; использование в игре двух или нескольких мячей и т.д.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. **"Коршун и наседка"**. *Направленность* – комплексное совершенствование разновидностей передвижений и развитие быстроты. *Правила игры*. Играют 6–7 игроков. Из числа играющих выбирают "коршуна". Остальные игроки выстраиваются в колонну по одному, располагаясь в затылок друг другу и удерживая впереди стоящего партнера за пояс. Направляющий в колонне выполняет роль "наседки". Для этого он в и.п. занимает параллельную защитную стойку с разведенными в стороны руками. Задача "коршуна" – используя различные финты прорваться к замыкающему "цыпленку" и осалить его спину (похитить из выводка) или добиться разрыва цепочки. "Наседка" стремится всячески помешать прорыву "коршуна" – сбересть в целости все свое семейство. С этой целью используются перемещения приставными шагами и другие изученные способы передвижений в защите. Взявшиеся за пояс "цыплята" повторяют маневры "наседки", чтобы максимально затруднить действия "коршуна" и уберечься от него. Через определенный отрезок времени (24 сек – 1 мин.) подсчитывают общее количество осаленных игроков и производят смену ролей: "наседка" становится "коршуном", а тот отправляется в хвост "выводка". Игра возобновляется по сигналу педагога. *Определение победителей*: лучший "коршун" и лучшая "наседка" определя-

ются по результативности их действий – числу осаленных. *Варианты:* 1) соперничают две команды: поочередно направляют своих "коршунов на охоту" в стан противников; побеждает команда, захватившая больше "цыплят".

2. **"Командная перестрелка"**. *Направленность* – комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. *Правила игры.* Играют две команды по 10–12 человек. Для игры можно использовать волейбольную площадку. В каждой команде назначается несколько "стрелков" (4–5 игроков), которые занимают исходные позиции в трехметровом коридоре у лицевой линии. Остальные участники выполняют роль полевых игроков и располагаются в соответствующей зоне – на противоположной стороне площадки между средней линией и зоной "стрелков" соперников. Перед началом игры "стрелкам" каждой команды выдают по 2 баскетбольных мяча. Цель – поразить как можно больше полевых игроков соперников, используя изученные способы передач: выбивать можно прямым попаданием только в ноги либо с отскоком от пола в любую часть тела. Полевые игроки стараются увернуться от летящих мячей, передвигаясь в пределах своей зоны заданным способом (бег, приставные шаги, прыжки на одной или на двух и т.п.). Им разрешается ловить мяч и передавать своим "стрелкам". "Подстреленный" игрок выбывает из игры, но при любой удачной попытке ловли мяча своими партнерами один из выбывших участников возвращается в стан своей команды. *Определение победителей.* Побеждает команда, первой поразившая всех полевых игроков противника. *Варианты:* 1) игра проводится на время с итоговым подсчетом количества "подстреленных" игроков в каждой команде; 2) в игру вводятся дополнительные мячи; 3) "подстреленный" игрок не выбывает из игры, а переходит в отряд "стрелков"; 4) полевым игрокам также разрешается поражать соперников в случае произведенной ими ловли мяча.

3. **"Пятнашки мячом"**. *Направленность* – комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. *Правила игры.* Из числа играющих выбирают одну или несколько пар водящих. Каждая пара водящих владеет баскетбольным мячом. Остальные играющие располагаются произвольно по всей площадке или на половине площадки. Цель водящих, передавая мяч в движении в своей паре приблизиться к любому убегающему игроку и касанием мяча запятнать его. Такой игрок меняется ролями с

водящим, выполнившим результативное действие. Играющие также владеют одним или несколькими мячами-"выручалками", которые могут передавать друг другу, стоя на месте или в движении. Игрока, владеющего мячом, пятнать не разрешается. Продолжительность игры 10–12 мин. *Определение победителей.* По итогам игры отмечают наиболее результативных водящих или наиболее ловких игроков. *Варианты:* 1) варьируют способы перемещения игроков по площадке: приставными шагами, прыжками на двух, многоскоками с высоким подниманием бедра и т.п.; 2) игра проводится набивными мячами; 3) каждая пара игроков водит в течение определенного отрезка времени (24 с – 3 мин); 4) каждый игрок владеет мячом и все передвижения выполняет с ведением. *Организационно-методические указания.* Нарушения правил передвижения с мячом (пробежки), выход за пределы игровой площадки наказывать назначением провинившихся на роль водящих.

4. **"Не давай мяч водящему"**. *Направленность* – комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, координационных способностей. *Правила игры.* Пятерка игроков (нападающих), стоя на месте по периметру круга диаметром 4–5 метров, передает между собой баскетбольный мяч, используя все виды изученных передач. Передача ближнему игроку запрещена. Водящий (защитник), располагаясь внутри круга, стремится перехватить мяч. Передающие игроки в течение 24 с вслух подсчитывают общее количество выполненных передач. В случае перехвата водящий может удерживать мяч в течение 5 секунд. По истечении времени, отведенного нападающим на владение мячом, производится смена водящего. *Определение победителей.* Побеждает водящий, чьи действия были наиболее эффективными, т.е. позволивший нападающим выполнить наименьшее количество передач. *Варианты:* 1) передачи выполняются только заданным способом; 2) передачи выполняются набивным мячом; 3) перед сменой водящий выполняет непопулярные задания (ускорения, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на месте и т.п.) столько раз, сколько передач выполнили нападающие; 4) в игре участвуют 7–8 нападающих против 2 водящих; 5) соперничают две команды, засылающие в стан противников своих водящих (защитников); роль водящего поочередно выполняет каждый игрок; побеждает команда, совершившая в сумме наибольшее число перехватов или первой набравшая заданное количество передач; 6) отсчет передач возобновляют снова после каждого перехвата мяча

водящим; 7) замену водящего производят после каждого перехвата путем смены ролей между перехватчиком и потерявшим мяч нападающим; побеждают игроки ни разу или наименьшее число раз побывавшие в роли водящего. *Организационно-методические указания.* Обманные действия и быстрота передач ведут к победе. В защите проявлять заданную степень активности также в сочетании с финтами.

5. **"Пробей вратаря"**. *Направленность* – комплексное совершенствование ведения мяча, защитных передвижений и развитие быстроты, координационных способностей. *Правила игры.* На ограничительных линиях баскетбольной площадки устанавливается несколько "ворот" шириной 4–5 м, штангами которых служат набивные мячи. В каждые "ворота" становится по "вратарю", выбранному из числа играющих. Остальные игроки – "пенальтисты" – равномерно распределяются на каждые "ворота" и располагаются на расстоянии 7–10 м от них. Каждый "пенальтист" поочередно пробивает "буллит" каждому вратарю, используя скоростное ведение и обманные движения с переводами мяча с руки на руку, прорывается к одной из штанг и стремится коснуться ее свободной рукой – забить гол. Каждый "вратарь", передвигаясь с ведением мяча в створе "ворот" (строго по линии), пытается сохранить их неприкосновенность, для чего необходимо осалить спину нападающего до касания им "штанги". "Добивать мяч", т.е. повторно атаковать "ворота" не разрешается. *Определение победителей.* После выполнения "буллитов" каждым игроком в каждые ворота подсчитывается суммарное количество результативных действий "вратарей" и "пенальтистов". Таким образом выявляют лучших в каждом амплуа. *Варианты:* 1) "вратарь" выполняет ведение слабой рукой или двумя мячами; 2) соперничают две команды по 6–7 игроков, "буллиты" выполняются в ворота соперников, а команду-победительницу определяют по разнице забитых и пропущенных мячей; 3) "штанги" устанавливают по углам трехсекундных трапеций (на линиях штрафного броска и на лицевых линиях), "вратарь" располагается либо внутри, либо снаружи трапеции и действует по тому же принципу.

6. **"Дриблеры в круге"**. *Направленность* – комплексное совершенствование ведения, выбивания мяча и развитие быстроты, координационных способностей. *Правила игры.* В каждом круге баскетбольной разметки располагаются по 5–6 игроков с мячами. По сигналу педагога они выполняют ведение мяча, не выходя из круга. Цель – выбить мяч у других дриблеров, сохранив свой. Дриблер,

потерявший мяч, выбывает из игры. *Определение победителей.* Побеждают оставшиеся в каждом круге игроки. *Варианты:* 1) состязания проводятся в несколько этапов – победившие в первом туре игроки образуют полуфинальные или финальные пульки, проигравшие соперничают в утешительных играх; 2) игру проводят многократно до тех пор, пока кто-либо из участников не одержит 2 или 3 победы; 3) продолжительность игры регламентируется временным отрезком (24 с – 3 мин), за каждое выбивание мяча начисляется 1 призовое очко, а дриблеры, у которых выбили мяч, остаются в круге, но получают по 1 штрафному очку за каждую потерю, победителя определяют по наибольшему числу набранных призовых очков за вычетом штрафных; 4) соперничают две команды, в каждом круге располагается равное количество дриблеров от каждой команды, мячи выбивают только у соперников, команду-победительницу определяют по одному из выше приведенных правил.

7. **"Салки" с ведением.** *Направленность* – комплексное совершенствование ведения мяча и развитие быстроты. *Правила игры.* Каждый игрок владеет мячом. Назначается один или несколько водящих, которых снабжают отличными от других мячами. По сигналу педагога играющие начинают произвольное передвижение по всей игровой площадке. Водящие стремятся догнать любого дриблера и осалить его свободной рукой. Осаленный игрок меняется с водящим ролями и соответственно мячами. *Определение победителей.* Побеждают ни разу не осаленные игроки или пребывающие в роли водящих наименьшее количество раз. *Варианты:* 1) каждый играющий находится в роли водящего в течение ограниченного отрезка времени (24 с – 2 мин) и стремится осалить как можно больше дриблеров, определяется лучший водящий; 2) регламентируется способ ведения мяча (слабейшей рукой на протяжении всей игры, на отдельных участках площадки или ограниченное сигналами педагога время; с чередованием видов дриблинга по сигналу или в указанных местах и т.п.); 3) варьируются способы перемещений с мячом (спиной вперед, прыжками на двух, на одной и т.п.); 3) вводятся специальные условия осаливания игроков (только сильнейшей рукой, только после перевода мяча с руки на руку заданным способом и т.п.); 4) командные салки - две команды (по 6–8 игроков) размещаются каждая на своей половине площадки, поочередно 1–3 игрока отправляются на сторону противника и в течение 24 с стремятся осалить как можно больше соперников; одного и того же игрока можно салить неоднократно; подсчитываются и

сравниваются результативные действия водящих обеих команд; победа в каждом микропоединке приносит в копилку команды 1 очко; команда-победительница определяется по сумме набранных очков.

8. **"Воробьи и вороны" с ведением.** *Направленность* – комплексное совершенствование ведения и развитие быстроты. *Правила игры.* Играют равные по численным составам команды (6–8 человек), условно названные "воробьи" и "вороны". Все игроки владеют мячами. Каждая команда выстраивается в шеренгу на лицевой линии. По сигналу педагога играющие начинают встречное перемещение с ведением мяча заданным способом: ходьбой с высоким подниманием бедра ("цапля"), ходьбой в выпадах, бегом с прямыми ногами вперед, прыжками на двух спиной вперед и т.п. Когда шеренги соперников сблизятся на дистанцию до 2-х метров, педагог останавливает дальнейшее их продвижение и предлагает выполнить ведение на месте с элементами жонглирования: ведение вокруг одной или двух ног в широкой стойке, в выпаде или с изменением и.п. с переводами мяча с руки на руку (с изменением высоты отскока). Спустя 10–15 с, он по слогам произносит название одной из команд с паузой перед последним слогом. Игроки названной команды, не прекращая ведения мяча, устремляются вдогонку соперникам, которые убегают на и.п. за свою лицевую линию, используя скоростной дриблинг. Цель – осалить как можно больше убегающих. Подсчитывается общее количество осаленных игроков с начислением 1 очка за каждого из них и обе команды вновь приходят на и.п. Игра возобновляется по сигналу педагога с выполнением новых заданий в ведении мяча. *Определение победителей.* Побеждает команда, набравшая наибольшее число очков по итогам всех стартов. *Варианты:* 1) осаленные игроки забираются "в плен" и в следующем старте выступают уже на стороне соперников, победителя определяют по численному составу команд по окончании игры.

9. **"Чехарда" с ведением.** *Направленность* – комплексное совершенствование ведения и развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств. *Правила игры.* Соперничают две или несколько команд с равным и парным количеством участников (6–8 человек). Команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта и рассчитываются "по два". Напротив каждой команды на полу на одной продольной линии обозначают 4 круга диаметром 50–60 см на расстоянии 3–4 м друг от друга. По сигналу направляющие начинают ведение в направлении первого круга, вбегают в него и, не прекращая ведения на месте, принимают положение полунаклона вперед с опорой

свободной рукой в колено впередистоящей одноименной ноги (спина прямая, голова опущена). Следом стартуют их партнеры по паре. Совершив скоростное ведение и достигнув впереди проследовавших игроков, они посылают мяч вперед с одновременным прыжком ноги врозь через своих товарищей с упором в их спины. Возобновляя ведение, преодолевшие препятствие игроки достигают следующих размеченных кругов и занимают то же и.п., что до этого занимали партнеры. Через них после короткого разбега прыгают стартовавшие первыми игроки и т.д. Попадая в последний круг, игрок не покидает его, пока партнер не совершит прыжок через него вперед, рывок к промежуточному финишу и не преодолеет этот же отрезок дистанции теми же способами в обратном направлении. Неподвижному дриблеру за это время необходимо повернуться кругом и принять ту же позу. Вторую часть дистанции каждая пара преодолевает аналогично. После финиша мячи, как эстафетные палочки, передаются следующей паре в каждой команде. Она стартует и перемещается в той же последовательности и т.д. *Определение победителей.* Побеждает команда, первой закончившая чехарду. *Варианты:* 1) многократная чехарда – игроки каждой команды заранее занимают заданное положение на дистанции 3–4 м друг от друга, первым стартует замыкающий, он последовательно перепрыгивает через все созданные партнерами преграды и занимает место направляющего, следом стартует очередной замыкающий и т.д., выигрывает команда, последний игрок которой первым пересечет финишную черту; 2) чехарда заканчивается броском в корзину после ведения или результативным добиванием мяча после неудачной первой попытки.

10. **"На свои места"**. *Направленность* – комплексное совершенствование ведения, прохода-броска, броска в прыжке и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. *Правила игры.* Две команды, состоящие из 5–7 занимающихся, выстраиваются в шеренги на линии штрафного броска спиной к ближним корзинам. По сигналу педагога игроки каждой команды одновременно стартуют в направлении центральной линии и обратно к своим щитам, завершают скоростное ведение броском одной рукой сверху. При неудачном броске мяч следует добить в прыжке. После результативного броска необходимо, используя ведение, как можно быстрее вернуться на свою исходную позицию. *Определение победителей.* Побеждает команда, все игроки которой первыми возвратились на и.п., не совершив технических ошибок. *Варианты:* 1) ведение и бросок выполняется только слабой-

шей рукой; 2) мяч переводится на другую руку при смене направления движения.

11. **"21 очко"**. *Направленность* – комплексное совершенствование штрафных бросков и развитие скоростной выносливости. *Правила игры*. Три команды, по два игрока каждая, соревнуются в точности штрафных бросков. В и.п. все пары игроков располагаются на линии штрафного броска. Впередистоящие игроки одновременно (по команде педагога) совершают штрафные броски и устремляются на подбор своих мячей для добивания (добивать мяч следует с того места, где он подобран). Далее передают мячи партнерам и либо вновь занимают позицию на линии штрафного в случае результативно выполненного первого броска, либо совершают рывок к центральной линии, а затем уже на и.п. в случае промаха. Партнеры выполняют те же действия и т.д. Начисление очков идет по следующей схеме: результативный штрафной – 3 очка, результативное добивание после подбора мяча в воздухе – 2 очка; результативное добивание после подбора мяча с пола – 1 очко. На подбор отскока можно идти, только когда мяч коснется дужки кольца, т.е. соблюдая правила баскетбола. *Определение победителей*. Игра ведется строго до 21 очка. Если команда превысит необходимую сумму, все набранные очки сгорают и отсчет начинают сначала. *Варианты*: 1) наказанием за неточный штрафной могут быть: отжимания от пола в упоре лежа, приседания, прыжки и др. непопулярные действия; 2) каждый игрок команды должен набрать 21 очко.

12. **"Выбивалки в бросках"**. *Направленность* – комплексное совершенствование дистанционных бросков и развитие быстроты. *Правила игры*. На каждой корзине играют 5–6 участников. Проводится состязание в точности средних или дальних бросков в прыжке. Игроки с мячами выстраиваются в колонну по одному и выполняют броски поочередно друг за другом с одной и той же позиции. Направляющий выполняет бросок первым и идет на подбор. Если бросок результативный, он с мячом сразу выходит на новую точку. Если бросок неудачный, то выход на новую точку осуществляется после добивания мяча. Причем его необходимо осуществить как можно быстрее, пока следующий снайпер не поразил корзину. В противном случае сзади стоящий игрок своим попаданием "выбивает" из игры бросающего перед ним и промахнувшегося соперника. Осуществлять очередной дистанционный бросок можно, только когда предыдущий игрок освободит позицию, с которой бросал. Добивать мяч следует с места подбора и без нарушения правила пробежки. *Определение*

победителей. Соревнование в точности и скорострельности продолжается до выявления единоличного победителя. При многотуровой системе состязаний подсчитывают общее количество набранных каждым участником очков из расчета: 1-е место – 6 очков, 2-е – 5, 3-е – 4 и т.д. *Варианты:* 1) броски выполняются с одной и той же точки, позицию изменяют после определения победителя; 2) чередуют броски с дальней и средней дистанции; 3) состязания проводят до трех побед одного из снайперов; 4) очередность выполнения бросков с первой точки определяется жребием, с других – порядком выбывания из игры в предыдущей перестрелке.

13. "**Двухэтажный баскетбол**" (начиная со старшего школьного возраста). *Направленность* – комплексное совершенствование игровых приемов и развитие силовых качеств. *Правила игры.* Соперничают две команды с нечетным количеством игроков (7–9). Продолжительность – 2 периода по 5–7 мин. Каждая пара игроков образует "двухъярусного" баскетболиста, для чего один из партнеров взбирается на плечи другому, и тот удерживает его за ноги. Игроки, оставшиеся без пары, выполняют функции разыгрывающих. Играют по правилам баскетбола, но действия "двухъярусных" баскетболистов не ограничиваются правилами передвижения с мячом. Завершать атаку броском могут только "двухъярусные" игроки. Каждые 1–2 мин им разрешается менять положение игроков в паре. *Определение победителей.* Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

2.5.2. Подготовительные игры как средство обучения игровой деятельности

Большая роль при обучении игровой деятельности на занятиях по баскетболу отводится **подготовительным играм.**

Подготовительные игры по баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового противоборства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовленности занимающихся. Как правило, они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с

большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности и подвести занимающихся к участию в учебных и официальных играх.

Подготовительные игры для обучения игровой деятельности

1. **"Борьба за мяч"**. *Направленность* – комплексное совершенствование ловли-передачи мяча, приемов противодействия, индивидуальных тактических действий и развитие быстроты, координационных способностей. *Правила игры*. На одной половине площадки соперничают две команды по 5–7 игроков. Продолжительность противоборства 5–10 мин. Мяч вводится в игру вбрасыванием между двумя любыми игроками противоположных команд в круге области линии штрафного броска, как при спорном броске. Команда, завладевшая мячом, стремится как можно дольше сохранить его, используя передачи между партнерами и перемещения без мяча. Противники оказывают активное противодействие розыгрышу мяча, пытаются перехватить его. Цель – продержаться мяч в течение 24 с и не позволить сделать это соперникам. При нарушении правил соперниками команда сохраняет владение мячом и вбрасывает его из-за боковой линии. Отсчет времени продолжается. При переходе мяча к другой команде игроки меняются ролями. Удержание мяча в течение заданного времени сопровождается начислением 1 или 2 очков. *Определение победителей*. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. *Варианты*: 1) очки начисляются за выполнение 10–20 передач без потери мяча; 2) регламентируются способы выполнения передач (например, передавать мяч только сверху); 3) вводятся ограничения на действия сильнейшей рукой (осуществлять передачи либо слабой рукой, либо двумя); 4) отдельные действия сопровождаются начислением премиальных очков (например, за эффективную передачу слабой рукой) и т.п.

2. **"Мяч ловцу"**. *Направленность* – комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий и развитие физического потенциала в условиях активного противодействия. *Правила игры*. Две команды (по 6–7 человек в каждой) играют на баскетбольной площадке. Продолжительность – 2 периода по 10 мин. Из числа своих игроков каждая команда выбирает "ловца", который занимает неподвижную позицию в круге области линии штрафного броска на стороне противников, стоя на полу или на возвышении (например, на стуле). Игра проводится по правилам баскетбола. Игроки

противоборствующих команд, используя весь арсенал своей технико-тактической подготовленности, стремятся перевести мяч в зону соперников и передать его своему "ловцу". За каждый результативный бросок-передачу начисляется 2 очка. Полевым игрокам не разрешается входить в "зону ловца". *Определение победителей.* Победитель выявляется по наибольшему количеству набранных очков. *Варианты:* 1) ограничивается количество касаний мяча игроками одной команды до завершающей передачи "ловцу"; 2) вводится запрет на отдельные игровые приемы или на их использование на ограниченных участках площадки (игра без ведения или без ведения в зоне соперника и т.п.); 3) регламентируется способ броска-передачи мяча "ловцу" (бросок в движении, передача слабой рукой и т.п.) или количество игроков, направляющих мяч "ловцу" (выбираются 1–2 игрока в отличной от других форме, только они могут завершать командные действия); 4) лимитируется время вывода мяча в передовую зону или время на организацию атаки.

3. **"Каждый за себя".** *Направленность* – комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового соперничества. *Правила игры.* В игровом противоборстве участвуют три игрока. Играют по правилам баскетбола, но на ограниченном участке площадки и с возможностью атаковать в три корзины (основную и две боковых). Продолжительность – 5, 10 мин или 2 периода по 5 мин. Каждый игрок, овладев мячом, может атаковать в любую корзину и неограниченное количество раз подряд. Цена забитого мяча – 2 очка. Игроки без мяча активно противодействуют результативным действиям соперника, и сами стремятся завладеть мячом для последующей своей атаки. *Определение победителей.* Выигрывает игрок, забросивший наибольшее количество мячей. *Варианты:* регламентируются способы выполнения технико-тактических действий (вести мяч только слабой рукой, бросать только дальше от соперника рукой или только в прыжке и т.п.).

4. **"1x1 по всей площадке".** *Направленность* – комплексное совершенствование индивидуальных навыков игры и развитие специальной выносливости. *Правила игры.* Играют две команды по 5, 7 человек. Но командное противоборство состоит из отдельных поединков между игроками команд. Пары игроков формируются либо произвольно капитанами команд, либо целенаправленно педагогом. Каждое единоборство протекает по официальным правилам игры, пока один из игроков не наберет заданного количества очков (10–12) или числа

заброшенных мячей (3–5). Победитель приносит в копилку своей команды 1 балл. *Определение победителей.* Выигрывает команда, которая по итогам всех единоборств набрала наибольшее количество баллов. *Варианты:* продолжительность единоборства ограничивается временным отрезком (3 мин) или достижением определенной разницы в счете.

5. **"1x1 с промежуточным"**. *Направленность* – комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите в условиях активного противодействия. *Правила игры.* На каждой корзине по два занимающихся ведут игровое противоборство 1x1, используя весь арсенал своей технико-тактической подготовленности. Причем один из них играет только в нападении, а другой – только в защите. Нападающий для обыгрыша защитника может использовать помощь партнера – неподвижно стоящего в указанной точке игрока, так называемого "промежуточного". Однако его действия строго ограничены: "промежуточный" может только получать мяч и в течение 5 с выполнять обратную передачу. Т.е. атакующий нападающий действует по принципу "передай мяч и выйди". Каждая атака заканчивается результативно: за забитый мяч одно очко начисляется нападающему, за результативное защитное действие (перехват, накрывание броска, взятие отскока, вынужденную потерю мяча нападающим и т.п.) – защитнику. Единоборство ведется, пока кто-нибудь из соперников не наберет 3 очка. Победа в единоборстве приносит 2 призовых балла. Далее все игроки меняются ролями по ходу (против хода) часовой стрелки: защитник становится "промежуточным", "промежуточный" атакующим нападающим, а тот защитником. Игра возобновляется по тем же правилам и т.д. *Определение победителей.* Когда каждый занимающийся пройдет через все позиции и возвратится на исходную, подсчитывается сумма набранных игроками баллов и выявляется победитель в каждой тройке. *Варианты:* 1) атакующий нападающий обязан каждую атаку начинать передачей "промежуточному" игроку; 2) при определении победителей подсчитывается разница забитых и пропущенных мячей во всех микропоединках; 3) продолжительность каждого единоборства и их общее количество варьируется.

6. **"Уличный баскетбол"**. *Направленность* – комплексное совершенствование игровых навыков нападения и защиты в условиях противоборства. *Правила игры.* Несколько команд соперничают по системе с выбыванием. Игра проводится на одну корзину. Состав

каждой команды 3 человека. Противоборство начинается одна из команд по жребию. Соблюдаются основные правила игры в баскетбол. Но начисление очков идет по принципу: 2-очковое попадание – 1 очко, 3-очковое – 2. Пробиваются только командные фолы: после того как игроки одной из команд в сумме наберут 4 замечания, пробивается 1 штрафной бросок ценой в 1 очко. При нарушении правил игроками защищающейся команды соперникам предоставляется возможность повторной атаки. После каждой результативной атаки происходит переход мяча к соперникам. Все новые атаки после овладения мячом противоположной командой должны начинаться из-за трехочковой линии. Добивать свои броски после подбора можно. *Определение победителей.* Игра ведется до 15 набранных очков или достижения одной из команд преимущества в счете в 6 очков, либо в течение фиксированного отрезка времени (8 мин). А в случае равного счета по истечении игрового времени – до забитого мяча.

7. **"Баскетбол без ведения"**. *Направленность* – комплексное совершенствование технико-тактического и физического потенциала в режиме игровой деятельности. *Правила игры.* Две команды соперничают по правилам игры в баскетбол, но без использования ведения мяча. Попытка применения одноударного ведения или дриблинга наказывается как нарушение правил – мяч передается соперникам. Продолжительность – 5–10 мин. *Определение победителей.* Выигрывает команда, набравшая большее количество заброшенных очков. *Варианты:* 1) ведение запрещается только на половине площадки – в своей тыловой или передовой зоне; 2) лимитируется количество попыток применения ведения (например, не более 2 раз за атаку и т.п.); 3) регламентируется вид применяемого ведения (например, разрешается использовать только атакующее ведение для завершения атаки и т.п.).

8. **"Баскетбол двумя мячами"**. *Направленность* – комплексное совершенствование навыков игровой деятельности и развитие координационных способностей. *Правила игры.* Игру в баскетбол проводят двумя мячами с соблюдением остальных правил соревнований. Продолжительность 5–10 мин. *Определение победителей.* Используется традиционный принцип определения победителей – по набранным очкам. *Варианты:* игра продолжается, пока какая-либо команда не наберет заданного количества очков либо разница в счете не достигнет указанной величины.

Игры как средство педагогического отбора

Пополнение рядов большого спорта способной и перспективной молодежью самым тесным образом связано с методом определения их спортивной пригодности, т.е. отбором и комплектованием соответствующих отделений спортивных школ, секций коллективов физкультуры, спортивных команд вузов и пр.

На первом этапе в спортивных секциях по баскетболу могут быть использованы специально подобранные разноплановые подвижные игры, каждая из которых решает свою педагогическую задачу. Они направлены не столько на то, чтобы выявить, что умеет новичок, сколько на то, чтобы определить, на что он способен в перспективе. Преимущество спортивных игр в данном случае состоит в том, что свойства личности, а также индивидуальные особенности человека в них проявляются особенно ярко и естественно. В игре человек доступнее для наблюдения: педагогу легче следить за проявлением способностей спортсменов к будущей спортивной специализации.

С этой целью подбирают игры-тесты, в которых интересующая педагога способность проявлялась бы максимально. Как правило, это несколько (4–6) игр с разной двигательной характеристикой, в которых проявляются различные требования к проявлению нужных качеств.

Можно составить или подобрать игры для определения показателей внимания (объем, интенсивность, переключения), координационных способностей, эмоциональных реакций и др. В играх наиболее ярко проявляются подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Сказанное выше относится к первому, предварительному этапу отбора. Второй этап отбора – это более глубокая проверка способностей занимающихся. Здесь задача – определить степень соответствия индивидуальных данных занимающихся тем требованиям, которые будут предъявлены к ним на этапе спортивного совершенствования.

Подвижные игры и эстафеты в виде тестов применимы не только при отборе, но и в процессе спортивного совершенствования. Они позволяют судить о степени развития определенных качеств, формировании нужных навыков и применении их в специфических условиях игры.

Игры как средство спортивной тренировки

Целесообразность применения какого-либо упражнения в спортивной тренировке определяется прежде всего его положительным воздействием на рост спортивных достижений. Именно с этих позиций

и следует подходить к применению игры, которая в сочетании с другими специальными средствами повышает эффективность тренировки.

Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки баскетболистов, но их объём, характер и методика использования изменяются в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.

Если игра выступает как самостоятельное средство в спортивной подготовке, то игровой метод может быть применен при проведении различных форм тренировки. Примером может служить круговая тренировка, направленная в основном на комплексное развитие двигательных качеств или технических навыков.

Особый эмоциональный подъём всегда отличает соревнование от тренировки. Важно, чтобы спортсмены были не в состоянии стартовой лихорадки, а в состоянии боевой готовности. Психологической готовности можно достичь с помощью подвижных игр, в которых разучиваемые упражнения закрепляются и совершенствуются в условиях соревнований. Такие игры служат своего рода моделью для формирования у спортсменов определенного стереотипа. В такой тренировке воспитываются морально-волевые качества, помогающие легче перенести большое нервное напряжение в процессе состязания.

Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызвать положительные эмоции. С этой целью игры применяются не только в занятиях с начинающими, но и с квалифицированными спортсменами.

Содержание и характер игр, включающихся в занятия, могут быть самыми разнообразными. Можно разучить новые, ранее не известные игры и эстафеты. Особенно полезно проводить их в лесу, парке, спортивных уличных площадках.

ИГРЫ ДЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ

В играх, применяющихся для активизации внимания и повышения эмоционального состояния, обычно нет больших физических напряжений и острого конфликта. Важно точно определить, когда настало время включить в занятие игру. Иногда игра входит в разминку или включается в заключительную часть для сохранения хорошего настроения. Однако возможно и незапланированное проведение игры в середине занятия.

Снять нервное напряжение, вызвать положительные эмоции, сосредоточить внимание занимающихся и оживить занятия с помощью подвижных игр возможно не только при работе с начинающими, но и с квалифицированными спортсменами. Хотя подвижные игры преимущественно направлены на решение какой-либо одной задачи (повышение эмоционального тонуса, активизация внимания, переключения и пр.), следует иметь в виду, что в большей или меньшей мере они оказывают комплексное воздействие на занимающихся.

Кроме того, подвижные игры успешно используются для активного отдыха во внеурочное время в течении учебно-тренировочных сборов. Своевременное и грамотное их применение позволяет не только усиливать кумулятивный эффект последующих тренировочных занятий, но и решать общепедагогические задачи (сплочение коллектива, команды, создание здорового психологического климата и т.д.). Как правило, здесь предлагаются малоподвижные игры, связанные с выполнением действий на месте или с мячом. Длительность таких игр зависит от ряда причин: направленности и характера нагрузки, от специальных обучающих задач тренировочного дня.

Выбор игры для психологической разгрузки и восстановления эмоционального состояния зависит от возраста спортсменов, их подготовленности, периода тренировочного цикла, задач конкретного учебного занятия и т.д. Многообразие подвижных игр позволяет педагогу творчески подходить к решению данной задачи: постоянно варьировать или отдавать предпочтение наиболее популярным среди спортсменов играм. Ниже приводится описание некоторых из них.

1. **"Многоместная скакалка"**. *Направленность* – эмоциональная разгрузка, развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. *Правила игры*. Игроки каждой команды прыгают под своей большой непрерывно вращающейся скакалкой: начинают с одного вбежавшего пол скакалку игрока, к нему по одному присоединяются его партнеры. *Определение победителей*. Побеждает команда, собравшая под скакалкой больше своих игроков. *Варианты*: прыжки осуществляются в сочетании с одновременным ведением мяча на месте, с передачами мяча капитану и т.п.

2. **"Бой петухов"**. *Направленность* – эмоциональная разгрузка, развитие прыжковой выносливости. *Правила игры*. Игроки соперничающих команд распределяются на пары. Каждая пара игроков-противников поочередно встает в любой круг разметки баскетбольной площадки для проведения «дуэли»: прыгая на одной ноге и выталкивая

соперника плечом, надо заставить его потерять равновесие или выйти из круга. За каждую победу своего игрока команда получает 1 очко. *Варианты:* индивидуальное соперничество по олимпийской системе: «проиграл-вылетел» до выявления абсолютного победителя.

3. "Отруби хвост". *Направленность* – эмоциональная разгрузка, развитие быстроты и совершенствование разновидности ловли-передачи мяча. *Правила игры.* Стоящие по кругу игроки одной из команд передают между собой баскетбольный мяч и стремятся осалить последнего игрока другой команды, изображающей внутри круга змейку (взявшиеся за пояс друг друга партнеры). *Определение победителей.* Побеждает команда, осалившая наибольшее количество игроков команды-соперницы за определенное время (3–5 мин). *Варианты:* 1) осаленный игрок выбывает на время из игры; 2) используют два мяча.

4. "Баскетбол мини-мячом". *Направленность* – эмоциональная разгрузка, вариативное совершенствование основных навыков игры в нестандартных условиях. *Правила игры.* Играют по правилам баскетбола, но мячом уменьшенных размеров: мини-баскетбольным, волейбольным, гандбольным или теннисным. Продолжительность игры – 2 периода по 10 мин. *Определение победителей.* Побеждает, как и в большом баскетболе, команда, набравшая наибольшее количество очков. *Варианты:* игра продолжается, пока какая-либо команда не наберет заданного количества очков либо разница в счете не достигнет указанной величины.

5. "Футбол крабов". *Направленность* – эмоциональная разгрузка, развитие координационных способностей и силы верхних конечностей. *Правила игры.* Цель игры – загнать большой надувной мяч за лицевую линию соперников. Все передвижения осуществляются в положении упора сидя сзади. Удары по мячу можно наносить только ногами. *Определение победителей.* Побеждает команда, ведущая в счете на момент окончания игрового времени. *Варианты:* 1) на половине соперников одновременно может находиться только ограниченное количество игроков, например, только 3 форварда; 2) время владения мячом для атаки ограничивается 24 с и т.п.

6. "Футбол на снегу". *Направленность* – эмоциональная разгрузка, развитие скоростно-силовых качеств нижних конечностей. *Правила игры.* Матч проводят по правилам футбола, но на заснеженной площадке. Цель игры – забить мяч в ворота соперников и защитить в неприкосновенности свои ворота. *Определение победителей.* Побеж-

дает команда, забившая больше голов в ворота команды-соперницы. *Варианты:* игру проводят без вратарей, а завершающий улар разрешено производить только с половины противников или из ограниченной зоны, размеченной определенным образом (из штрафной площади).

7. "Футбол теннисным мячом". *Направленность* – эмоциональная разгрузка, развитие координационных способностей. *Правила игры* соответствуют основным принципам игры в футбол: игроки обеих команд стремятся забить теннисный мяч в ворота противников, ограниченные шириной баскетбольной фермы, и защитить свои. *Определение победителей.* Выигрывает та команда, которая получит преимущество в счете к окончанию игры. *Варианты:* 1) игру проводят двумя мячами; 2) по окончании игрового времени каждому игроку команды (пятерке игроков) предоставляется право выполнить по одному пенальти с линии штрафного броска.

8. "Регбол". *Направленность* – эмоциональная разгрузка, атлетическая подготовка. *Правила игры.* Игру проводят на баскетбольной площадке набивным мячом (1–3 кг). Игроки соперничающих команд стремятся занести мяч в «зачетное поле» на лицевую линию противников и помешать сделать это им. С мячом в руках можно перемещаться любым способом, в любом направлении, делая с мячом в руках неограниченное количество шагов. Передачи партнерам осуществляются без каких-либо ограничений, в том числе и из рук в руки. Защищающимся игрокам разрешается блокировать игрока с мячом, останавливать его продвижение захватом за пояс. *Определение победителей.* Побеждает команда, совершившая наибольшее количество успешных «попыток заноса мяча». *Варианты:* передавать мяч можно только назад, как в регби.

9. "Детский хоккей". *Направленность* – эмоциональная разгрузка, комплексное развитие специальных физических кондиций. *Правила игры.* Игру проводят на баскетбольной площадке детскими пластмассовыми клюшками. Цель игры – забросить пластмассовую шайбу в ворота соперника (лицевая сторона баскетбольной фермы) и помешать результативным атакам противника. *Определение победителей.* Кто забьет больше голов, тот и выигрывает. *Варианты:* 1) играют теннисным мячом; 2) играют гимнастическими палками, стараясь загнать в ворота резиновое кольцо; 3) играют двумя шайбами, мячами или кольцами; 4) после завершения игрового времени каждому игроку предо-

ставляется право на пробитие одного прохода-броска – хоккейного буллита (забитые голы суммируют со счетом основного времени игры).

10. "Воздушный бой". *Направленность* – эмоциональная разгрузка, развитие скоростно-силовых качеств ног. *Правила игры.* Две команды, состоящие из равного количества игроков, соперничают на баскетбольной площадке. Цель игры – загнать надувной шар толчками и ударами по нему руками в передовую зону до его касания щита противника (1 очко). *Определение победителей* производится традиционным способом по наибольшему количеству набранных очков. *Варианты:* игру можно проводить 2–3 надувными шарами.

11. "Верись – не верись". *Направленность* – эмоциональная разгрузка, совершенствование штрафных бросков. *Правила игры.* Все игроки по очереди выполняют по 2 (по 3) штрафных броска. Перед началом процедуры выполнения штрафных каждым игроком педагог опрашивает всех остальных игроков о том, верят ли они в стопроцентную результативность бросков своего партнера. В зависимости от ответа баскетболисты встают по одну или по другую сторону баскетбольного щита. *Определение победителей.* Побеждают игроки, угадавшие исход процедуры пробития штрафных. Проигравшие (не угадавшие результат бросков), совершают челночные перемещения рывками, прыжками или другие непопулярные действия. Промашнувшийся при выполнении штрафных бросков игрок также считается проигравшим. *Варианты:* 1) броски выполняют с точек; 2) играют две команды, и любой промах игрока влечет за собой наказание, которому подвергается вся команда.

12. "Делай – раз...". *Направленность* – эмоциональная разгрузка, развитие внимания. *Правила игры.* Игроки располагаются в разомкнутой шеренге. По команде педагога, и в ответ на его подсчет (раз – два – три – четыре!) все игроки выполняют заданные движения руками и ногами, элементы акробатики или общеразвивающие упражнения, но только в том случае, если счету предшествует слово «Делай!». Например, если звучит команда «Кувырок вперед – делай – раз, делай – два!», элемент выполняется, а когда подается команда «Кувырок вперед – раз – два!», она должна быть проигнорирована занимающимися. Каждая команда должна сопровождаться показом педагога. Любая ошибка наказывается штрафным очком, и игрок, совершивший ее, делает шаг вперед из шеренги. *Определение победителей.* Побеждают игроки, совершившие наименьшее количество ошибок, или команда, чьи игроки в сумме набрали наименьшее

число штрафных очков. *Варианты:* используются другие ключевые слова – «Внимание!», «Пожалуйста!» и т.п.

2.5.3. Учебные игры как средство обучения игровой деятельности

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности в спортивных играх при достаточной подготовленности занимающихся. Главное их преимущество – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

В задачу проведения учебно-тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Очень эффективны соревнования команд, составленных из трех или двух игроков. Наибольшей же интенсивности и напряженности достигают соревнования, когда команда с меньшим численным составом играет против команды, укомплектованной большим числом игроков (при одинаковой квалификации и подготовленности).

Одной из задач интегральной подготовки в спортивных играх является проведение учебно-тренировочных игр полными составами с моделированием стиля тактических способов и средств ведения игры команды, с которой предстоит встреча. Решают ее следующим образом. На основании предварительной информации, полученной при непосредственных наблюдениях или с помощью фото-, кино-, видеоматериалов, выявляют основные тактические действия и стиль ведения игры команды противника. При этом определяют эффективные тактические комбинации, применяемые командой, наиболее сильно играющих в нападении или защите спортсменов, их манеру атаковать, излюбленные способы бросков, проходов, сильные звенья игроков. Выявляют и слабые стороны в игре команды противника как в защите,

так и в нападении. Учитываются также излюбленный темп ведения игры команды, ее боеспособность в решающие моменты встречи и волевые качества отдельных игроков.

Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством педагога с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия (например, забитый после заслона мяч оценивается не в два, а в три очка; перевод мяча в передовую зону до возвращения всех соперников в защиту премируется дополнительным очком и т.п.) либо введением некоторых изменений правил (например, ограничение количества передач при организации атаки). Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности занимающихся. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, но и расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п. Всеобщий азарт вызывают так называемые игры "на интерес", когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу, "везут" на себе выигравших соперников и т.п.

Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на занимающихся подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами. Помимо выполнения обучающей функции контрольные игры решают задачи подготовки к участию в соревнованиях. Следовательно, установки педагога здесь носят еще более конкретный характер с учетом действий соперников и модели собственной командной игры. После

проведенных учебных или контрольных игр обязательным является подробный анализ и разбор действий отдельных игроков и команды в целом по всем значимым параметрам игровой деятельности.

Участие в календарных играх официальных соревнований требует от баскетболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей тренировочной работы, с другой, как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

Контрольные вопросы и задания

1. Почему комплексное развитие базовых физических качеств является обязательной предпосылкой обучения игровой деятельности?

2. Какими средствами можно достичь взаимосвязанного развития скоростно-силовых качеств и разновидностей быстроты? Назовите организационно-методические особенности их применения.

3. Перечислите средства для взаимосвязанного развития координационных способностей и разновидностей быстроты. Каковы организационно-методические особенности их применения?

4. Какие средства для взаимосвязанного развития разновидностей быстроты и силы Вам известны? Назовите организационно-методические особенности их применения.

5. Перечислите средства для взаимосвязанного развития разновидностей быстроты и скоростно-силовой выносливости. Каковы организационно-методические особенности их применения?

6. Предложите средства для взаимосвязанного развития скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Каковы организационно-методические особенности их применения?

7. Какие физические качества определяют эффективность выполнения основных приемов техники игры в баскетбол?

8. Предложите средства взаимосвязанного совершенствования техники ловли мяча и развития координационных способностей. Каковы организационно-методические особенности их применения?

9. Какие средства будут эффективны для комплексного совершенствования техники ловли, передачи мяча и развития разновидностей быстроты? Назовите организационно-методические особенности их применения.

10. Как достичь взаимосвязанного совершенства техники ловли-передачи мяча и развития разновидностей быстроты? Назовите организационно-методические особенности применения используемых при этом средств.

11. Использование каких средств ведет к взаимосвязанному совершенствованию техники ведения мяча и развитию координационных способностей? Назовите организационно-методические особенности их применения.

12. Назовите наиболее эффективные средства комплексного совершенствования техники ведения мяча и развития разновидностей быстроты. Каковы организационно-методические особенности их применения?

13. Какими средствами достигают комплексного совершенства техники разновидностей бросков и развития скоростно-силовых качеств? Назовите организационно-методические особенности их применения.

14. Почему для эффективной реализации в игровой деятельности физического и технического потенциала баскетболистов необходима тактическая выучка?

15. Что подразумевается под термином «тактика игры»?

16. Дайте характеристику основным этапам обучения тактике игры.

17. Предложите средства взаимосвязанного совершенствования индивидуальных тактических действий с использованием разновидностей передач, перехвата мяча и развития быстроты. Каковы организационно-методические особенности их применения?

18. Какими средствами можно добиться взаимосвязанного совершенствования индивидуальных тактических действий с использованием разновидностей прохода-броска, вырывания мяча и развития скоростно-силовых качеств? Назовите организационно-методические особенности их применения.

19. Перечислите наиболее эффективные средства взаимосвязанного совершенствования основных индивидуальных тактических действий в нападении и в защите в сочетании с развитием координационных способностей и скоростно-силовой выносливости. Каковы организационно-методические особенности их применения?

20. Какие средства используют для взаимосвязанного совершенства индивидуальных технико-тактических действий в нападении и в

защите в условиях игрового противоборства? Назовите организационно-методические особенности их применения.

21. Какие средства комплексного совершенствования групповых тактических действий в нападении и развития базовых физических качеств в условиях игрового противоборства вы знаете? Назовите организационно-методические особенности их применения.

22. Предложите средства комплексного совершенствования командных действий в защите и в нападении в условиях игрового соревновательного противоборства в сочетании с развитием скоростной выносливости. Каковы организационно-методические особенности их применения?

23. Какая роль отводится подвижным играм в процессе обучения целостной игровой деятельности баскетболистов?

24. Дайте характеристику двум формам использования подвижных игр на занятиях по баскетболу.

25. Какие подвижные игры для обучения игровой деятельности используют в практике проведения занятий по баскетболу? Коротко охарактеризуйте их направленность и правила.

26. Для чего на занятиях по баскетболу используют подготовительные игры?

27. Перечислите наиболее популярные подготовительные к баскетболу игры, дайте характеристику их направленности и правил.

28. Какова технология использования учебных игр при обучении целостной игровой деятельности баскетболистов?

29. Перечислите наиболее популярные игры для эмоциональной и психологической разгрузки в баскетболе, дайте характеристику их направленности и правил.

30. Какое место в интегральной подготовке баскетболистов занимают официальные соревнования?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Реализация концепции интегральной подготовки на занятиях по баскетболу в вузе создает благоприятные условия для всестороннего воздействия на организм занимающихся. С учетом специфики игровой деятельности в баскетболе, автономного развития базовых физических качеств изучения техники и тактики игры должно быть изначально ориентировано на эффективную комплексную и наиболее полную реализацию различных сторон подготовленности обучающихся в условиях игрового противоборства. Решение данной проблемы возможно благодаря внедрению в практику физкультурных занятий со студентами системы взаимосвязанных, возрастающих по степени сложности и направленности педагогических воздействий, объединенных целевой установкой на синтез всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность. Это составляет сущность интегральной подготовки. Теоретико-методическое обоснование ее структуры и содержания призвано помочь специалистам физической культуры пересмотреть традиционные подходы к организации учебной и учебно-тренировочной работы. Предложенные комплексы дидактических средств и методов, перечень соответствующих организационно-методических указаний позволяют эффективно решать задачи интеграции базовых и специальных физических качеств, навыков техники и тактики игры и двигательных навыков.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Арчибасова, Е.И. Подвижные игры на учебных занятиях [Текст]: учебно-методическое пособие для учителей физической культуры и студентов факультетов физической культуры / Е.И. Арчибасова. – Пенза : ПГПУ, 2003. – 68 с.
2. Баскетбол [Текст]: учеб. для вузов физ. культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. – М., 1997. – 480 с.
3. Баскетбол [Текст]: учебник для ин-тов физ. культуры / В.М. Корягин [и др.]. – Киев : Выща школа, 1989. – 232 с.
4. Вари, П. 1000 упражнений игры в баскетбол [Текст]: пер. с фр. / П. Вари; общ. ред. Л. Ю. Поплавского. – Киев : БК "Денди-Баскет", 1997. – 210 с.
5. Вуден, Д. Современный баскетбол [Текст] / Д. Вуден; сокр. пер. с англ. Е.Р. Яхонтова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
6. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера [Текст] / А.Я. Гомельский. – М. : Агентство «ФАИР», 1997. – 224 с.
7. Колос, В. М. Баскетбол : теория, практика [Текст] / В. М. Колос. – Минск: Полымя, 1988. – 167 с.
8. Корягин, В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов [Текст]: учеб. для вузов физ. воспитания / В.М. Корягин. – Львов : Край, 1998. – 190 с.
9. Костикова, Л.В. Баскетбол. Азбука спорта [Текст] / Л.В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
12. Нестеровский, Д. И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол [Текст]: учеб.-метод. пособие для учителей и студентов фак. физ. культуры / Д.И. Нестеровский. – Пенза: ПГПУ, 1997. – 23 с.
13. Нестеровский, Д.И. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол [Текст]: учеб.-метод. пособие для учителей и студентов фак. физ. культуры / Д.И. Нестеровский. – Пенза : ПГПУ, 1996. – 68 с.
14. Сортэл, Н. Баскетбол: первые шаги [Текст] / Н. Сортэл; пер. с англ – М.: АСТ: Астрель, 2002. – 152 с.

15. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняка [и др.]. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
16. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст]: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняка [и др.]. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
17. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 327 с.
18. Чернова, Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов [Текст]: метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу / Е.А. Чернова. – М.: Российская Федерация Баскетбола, 2001. – 82 с.
19. Юный баскетболист [Текст]: пособие для тренеров / под ред. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 175 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ	5
1.1. Направленность физического воспитания студентов в вузе.....	5
1.2. Баскетбол как эффективное средство физического воспитания.....	6
1.3. Содержание и структура интегральной подготовки на занятиях по баскетболу	8
1.4. Средства и методы интегральной подготовки	11
Контрольные вопросы и задания	14
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ	15
2.1. Методика формирования взаимосвязей между базовыми физическими качествами	15
2.2. Методика формирования взаимосвязей между навыками техники игры и базовыми физическими качествами.....	22
2.3. Методика формирования взаимосвязей между навыками техники и тактики игры	34
2.4. Методика формирования взаимосвязей между навыками техники, тактики игры и физическими качествами.....	37
2.5. Методика обучения целостной игровой деятельности	56
2.5.1. Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности.....	56
2.5.2. Подготовительные игры как средство обучения игровой деятельности	70
2.5.3. Учебные игры как средство обучения игровой деятельности.....	81
Контрольные вопросы и задания	83
Заключение	86
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	87

Учебное издание

Нестеровский Дмитрий Иванович
Уракова Дильбар Салимовна

**КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА
НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ В ВУЗАХ**

Учебное пособие
Издание второе, дополненное

Редактор Н.Ю. Шалимова
Верстка Н.В. Кучина



Подписано в печать 14.11.2013. Формат 60x84/16.
Бумага офисная «Снегурочка». Печать на ризографе.
Усл.печ.л. 5,23. Уч.-изд.л. 5,625. Тираж 100 экз.
Заказ № 224.

Издательство ПГУАС.
440028, г. Пенза, ул. Германа Титова, 28