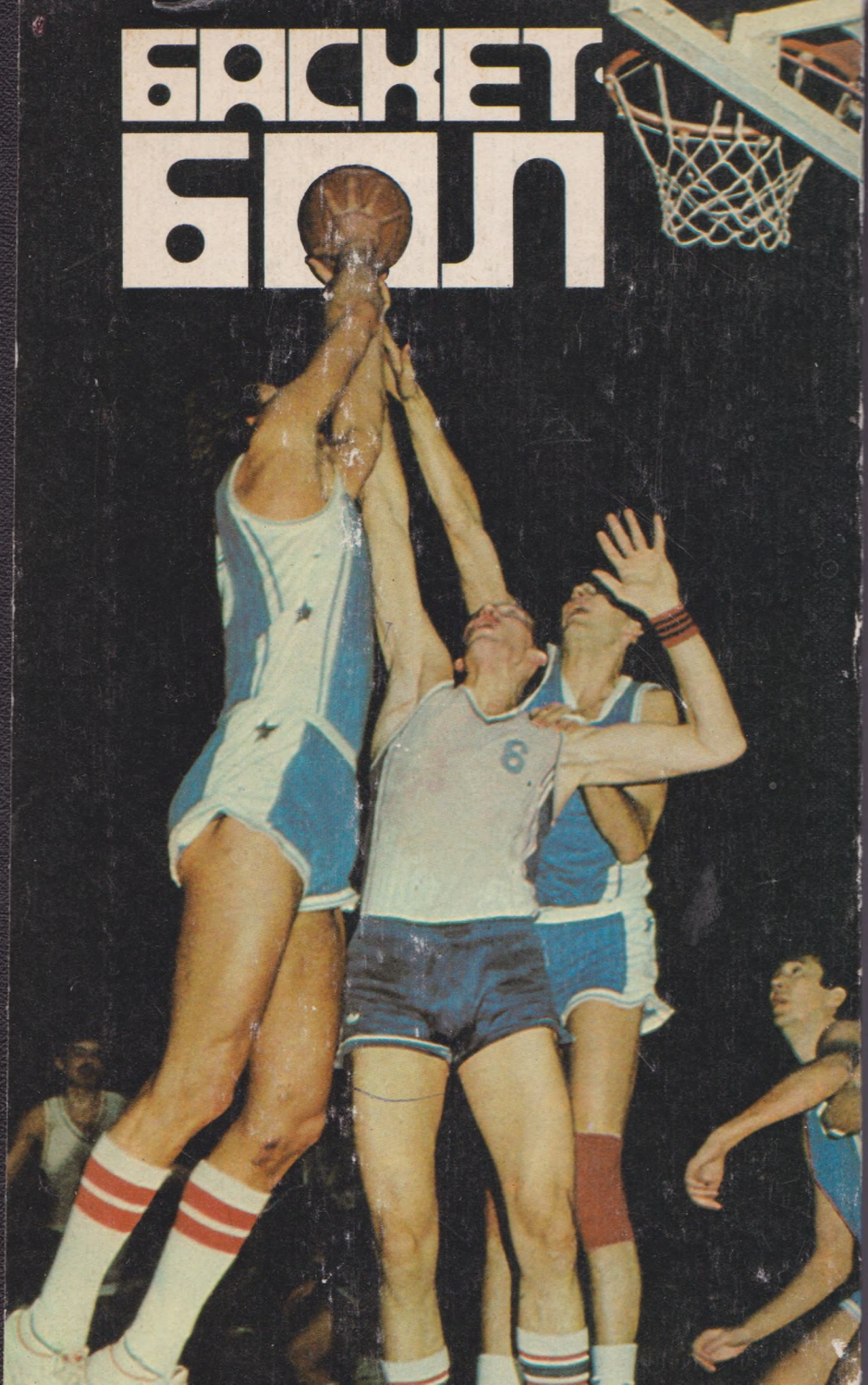
# BASKET BALL



Читальный зал

В. М. КОРЯГИН, В. Н. МУХИН,
В. А. БОЖЕНАР, Р. С. МОЗОЛА

# БАСКЕТБОЛ

Допущено
Государственным комитетом СССР
по физической культуре и спорту
в качестве учебного пособия
для студентов институтов
физической культуры

Киев
Головное издательство
издательского объединения
«Выща школа»
1989

4515.66

ББК 75.566я73
Б273
УДК 796.326(07)

*Авторы:* В. М. КОРЯГИН, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных и подвижных игр Львовского государственного института физической культуры; В. Н. МУХИН, кандидат медицинских наук, профессор, ректор Львовского государственного института физической культуры; В. А. БОЖЕНАР, мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР, тренер сборных команд СССР; Р. С. МОЗОЛА, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных и подвижных игр Львовского государственного института физической культуры.

*Рецензент:* заслуженный тренер СССР, канд. пед. наук С. Г. Башкин

Редакция литературы по медицине и физической культуре
Редактор Л. В. Бутакова

1944/7

Б27 Баскетбол / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. А. Боженар, Р. С. Мозола.— К.: Выща шк. Головное изд-во, 1989.— 232 с., 41 ил.

ISBN 5-11-001294-6.

В учебном пособии изложены методы подготовки баскетболистов высокой квалификации. Освещены вопросы планирования, организации и проведения тренировочного процесса, моделирования игровых ситуаций в баскетболе.

Для студентов институтов физической культуры.

Б $\frac{4204000000-099}{M211(04)-89}$ 271—89

ББК 75.566я73

ISBN 5-11-001294-6

© Издательское объединение «Выща школа», 1989

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Баскетбол — одна из самых популярных и распространенных спортивных игр.

Игра отличается зрелищным эффектом и большой эмоциональностью, требует проявления разносторонних физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей, моральных и волевых качеств спортсменов. Эти особенности делают ее одним из наиболее действенных оздоровительных и воспитательных средств, оказывающих комплексное воздействие на организм занимающихся.

Баскетбол является составной частью программ по физическому воспитанию общеобразовательных школ, ПТУ, техникумов и вузов.

Соревновательный характер игры, непрерывное изменение игровых ситуаций, удачи или неудачи вызывают у игроков разнообразные чувства и переживания, влияющие на их деятельность.

Наиболее яркая тенденция развития современного баскетбола — интенсификация игровой деятельности — обусловлена многими факторами: возрастанием скорости передвижения, увеличением удельного веса быстрого прорыва и активных форм защиты, улучшением функциональных и технических возможностей баскетболистов, психологической настроенностью на ведение игры в высоком темпе. Все это требует постоянного совершенствования методики подготовки баскетболистов с учетом современных требований.

Предлагаемое учебное пособие подготовлено в соответствии с программой по баскетболу для студентов институтов физической культуры. Приводимые сведения отражают передовой опыт подготовки баскетболистов высокой квалификации и результаты исследований, проведенных в процессе занятий и соревнований. На основе игровых ситуаций, создаваемых на тренировках и пред-

ставленных в пособии, можно подобрать упражнения, способствующие повышению технико-тактического мастерства баскетболистов.

При подготовке пособия авторы стремились к системному изложению материала, предполагающему единство фактического, теоретического и методологического аспектов тренировки баскетболистов.

Отзывы и пожелания, направленные на улучшение данного пособия, будут приняты авторами с благодарностью.

## Глава 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА

Игру в баскетбол (от англ. *basket* — корзина, *boll* — мяч) изобрел преподаватель физического воспитания Спрингфилдского колледжа (США) доктор Джеймс Нейсмит в 1891 г. В отличие от других видов спорта баскетбол — не следствие развития уже существующей игры, хотя свидетельства о игре, напоминающей баскетбол, можно найти у древних цивилизаций Центральной и Южной Америки. Новая игра явилась комбинацией известных игр. Суть ее заключалась в том, что игра должна проводиться в закрытом помещении на ограниченном пространстве. Чтобы мастерство преобладало над силой, Д. Нейсмит решил исключить из игры линию ворот или другую подобную мишень. Мишень должна была быть горизонтальной и приподнятой над полом вне пределов досягаемости для игроков. Чтобы ее поразить, требовалась ловкость, а не сила. Две квадратные корзины со стороной квадрата 45 см, чтобы зрители не могли воспрепятствовать попаданию мяча в корзину, прибили на каждой стороне гимнастического зала на нижней перекладине балкона.

Первый матч состоялся зимой 1891 г. Играли футбольным мячом две команды по 9 человек в каждой по правилам, изложенным в тринадцати пунктах.

Вскоре баскетбол приобрел большую популярность в США. Первыми посредниками в его распространении стали ИМКА (Христианская ассоциация молодых людей), армия и флот. Школьная газета ИМКА «Треугольник» в январе 1892 г. напечатала описание и правила игры, благодаря чему баскетбол стал стремительно распространяться в США. На III Олимпийских играх в Сент-Луисе (США, 1904 г.) был организован показательный баскетбольный турнир между командами нескольких городов.

Развитие баскетбола можно условно разделить на пять этапов.

*Первый этап* (1891—1918 гг.) характеризуется его становлением. Из США баскетбол проник в страны Востока — Японию, Китай, Филиппины. Так, в 1911 г. на Филиппинах правила баскетбола были включены в руководство по спорту, проведен первый чемпионат страны. С 1913 г. баскетболом стали заниматься во всех школах на уроках гимнастики. Примерно в этот же период баскетбол начал культивироваться в странах Европы (во Франции — с 1893 г., в Англии — с 1895, в Чехословакии — с 1897, в России — с 1906, в Италии — с 1919 г.).

*Второй этап* (1919—1931 гг.) характеризуется созданием национальных федераций по баскетболу. Соревнования привлекали все большее число участников. Были проведены первые национальные чемпионаты Кореи (1920 г.), Японии (1921 г.) и других стран. На VIII Олимпийских играх (Париж, 1924 г.) был проведен международный турнир, в котором приняли участие команды Франции, Италии, Великобритании и США.

Очень важным явился *третий этап* развития баскетбола (1932—1947 гг.). В этот период (18 июня 1932 г.) была создана Международная федерация баскетбола (ФИБА). В Женеве представители баскетбольных федераций Аргентины, Греции, Италии, Латвии, Чехословакии, Португалии, Румынии, Швейцарии избрали первым президентом ФИБА Леона Буффара, Вильям Джонс был назначен генеральным секретарем федерации. Вначале штаб-квартира ФИБА находилась в Риме, позднее переместилась в Мюнхен.

Создание ФИБА способствовало росту авторитета баскетбола в Международном олимпийском комитете. Это позволило включить баскетбол в программу XI Олимпийских игр (Берлин, 1936 г.), в которых участвовали баскетбольные команды 21 страны. На этих Играх состоялся первый конгресс ФИБА, где были приняты единые правила игры, что расширило практику международных соревнований. Первым олимпийским чемпионом по баскетболу стала команда США. Золотая олимпийская медаль была вручена и создателю баскетбола Дж. Нейсмиту.

Первый чемпионат Европы для мужских команд был проведен в 1935 г. в Женеве, где чемпионом стала команда Латвии. Первый женский чемпионат Европы

состоялся в 1938 г. в Риме. Чемпионом Европы стала команда Италии.

*Четвертый этап* развития баскетбола охватывает период с 1948 по 1956 г. В 1950 г. в Аргентине состоялся первый чемпионат мира среди мужских команд, где победителями соревнований стали хозяева чемпионата. Первый чемпионат мира среди женских команд был проведен в 1953 г. в Чили. Спортсменки США стали первыми чемпионками мира. В дальнейшем чемпионаты мира среди мужчин и женщин стали проводиться один раз в четыре года. ФИБА заняла одно из ведущих мест среди международных спортивных объединений. В 1948 г. членами ФИБА стали 50 стран мира.

*Пятый этап* развития баскетбола, начавшийся в 1957 г. и продолжающийся до настоящего времени, характеризуется дальнейшим увеличением массовости, активизацией научно-методической работы. Большое влияние на дальнейшее развитие баскетбола оказали спортсмены социалистических стран, в частности советские баскетболисты. В 1957 г. сборная женская команда СССР впервые участвовала в чемпионате мира в Рио-де-Жанейро, где заняла второе место. Мужская сборная команда СССР впервые участвовала в чемпионате мира в 1959 г. в Сантьяго. Советские баскетболисты, выиграв все встречи, не смогли стать чемпионами мира из-за отказа играть с командой Тайваня. Решением ФИБА звание чемпионов мира было отдано команде Бразилии.

В настоящее время ФИБА насчитывает 178 стран мира. Основной ее задачей является развитие любительского баскетбола, уточнение и совершенствование правил игры, проведение соревнований и т. п. В рамках ФИБА создано шесть региональных зон: 1-я зона — Европа и Средиземноморье; 2-я зона — Северная Америка; 3-я зона — Южная Америка; 4-я зона — Центральная Америка; 5-я зона — Азия; 6-я зона — Африка.

Ежегодно под руководством ФИБА проводятся розыгрыши Кубков Европейских чемпионов, Кубков обладателей кубков и другие соревнования.

С 1972 г. МОК по предложению ФИБА включил женский баскетбол в программу XXI Олимпийских игр в Монреале. Советские баскетболистки стали победительницами XXI Олимпийских игр в Монреале и XXII Олимпийских игр в Москве.

В настоящее время большой популярностью баскетбол пользуется в СССР, США, Бразилии, Италии, Болгарии, Испании, Чехословакии, Мексике, Югославии и многих других странах. Количество занимающихся баскетболом достигло 150 млн. человек.

Так, в Югославии баскетбол является основной частью программы физического воспитания в школах. Мужская сборная команда Югославии по баскетболу в 1970 и 1978 гг. была чемпионом мира, а в 1980 г.— олимпийским чемпионом, трижды завоевывала звание чемпиона Европы.

Итальянские баскетболисты в 1980 г. стали серебряными призерами Московской Олимпиады, в 1988 г.— Олимпиады в Сеуле, а в 1983 г. выиграли чемпионат Европы. Ведущие клубы Италии неоднократно побеждали в Европейских кубковых турнирах. Трижды они побеждали в розыгрыше Межконтинентального кубка.

Массовой игрой в Италии является мини-баскетбол, введенный в 1965 г. Итальянская федерация баскетбола выпускает специальный журнал по мини-баскетболу.

Первой страной в Европе, которая стала культивировать мини-баскетбол, является Испания (1963 г.). Здесь в настоящее время мини-баскетболом занимаются 100 тыс. детей.

Большую популярность испанскому баскетболу приносят их знаменитые клубы «Реал» (Мадрид) и «Барселона» (Барселона). «Реал», например, 7 раз выигрывал кубок Европейских чемпионов.

Очень популярен баскетбол в странах Латинской Америки. Так, в Мексике насчитывается около 2 млн. занимающихся баскетболом. Здесь круглый год играют на воздухе.

В Бразилии баскетбол по популярности стоит на втором месте после футбола. Он включен в программу физического воспитания детей. Бразильские баскетболисты после второй мировой войны постоянно входят в мировую баскетбольную элиту. Сборная мужская команда дважды побеждала на чемпионатах мира — в 1959 и в 1963 гг.

В ряде стран Юго-Восточной Азии баскетбол является национальным видом спорта.

В России в спортивном обществе «Маяк» (Петербург) в 1906 г. начали играть в новую, неизвестную до того времени игру. В 1909 г. члены этого общества

разыграли «Серебряный кубок». Вслед за обществом «Маяк» баскетбольные команды появились в спортивном обществе «Богатырь». Баскетбол постепенно распространялся по городам России.

В 1913 г. в Петербурге были изданы первые правила по баскетболу.

В 1919 г. были опубликованы первые статьи о баскетболе в журнале «Русский спорт». Молодой Всеобуч оказал большую помощь развитию этого вида спорта. С 1920 г. баскетбол был включен как самостоятельный предмет в программу обучения Московского института физической культуры, Главной военной школы физического образования, Окружной школы инструкторов спорта и допризывной подготовки. В 1921 г. в Петрограде, а в 1922 г. в Москве организуются баскетбольные лиги. Баскетбол начал (1921 г.) культивироваться в республиках Средней Азии и Закавказья. В 1921 г. на II Среднеазиатской Спартакиаде в Ташкенте проводились соревнования по баскетболу. В 1923 г. баскетбол был включен в программу первого Всесоюзного праздника физической культуры, проводившегося в Москве. Этот турнир принято считать первым чемпионатом страны. Победителями соревнований стали женская команда Ленинграда и мужская команда Москвы.

С 1923—1928 гг. в нашей стране шел поиск талантливых баскетболистов, лучших методов подготовки команд и форм ведения игры. Этому способствовало образование в 1923 г. Высшего совета физкультуры при ВЦИК РСФСР, который стал регулярно проводить соревнования в стране по различным видам спорта, в том числе и по баскетболу.

На Украине баскетбол довольно быстро стал популярным видом спорта. Уже в 1922 г. в Чернигове, Харькове, Одессе, Киеве играли в эту игру. На II Всеукраинской Спартакиаде в 1924 г. в Харькове были проведены соревнования мужских команд. Победила команда Чернигова, выигравшая у команды Харькова решающий матч со счетом 14 : 12. Позже в баскетбол стали играть в Запорожье, Днепропетровске, Николаеве, Бердичеве и других городах Украины. В Одессе в феврале 1927 г. был проведен первый чемпионат Украины и победителями в этих соревнованиях стали женская и мужская команды Одессы.

Начиная с 1934 г. стали регулярно проводиться пер-

венства Украины по баскетболу. Им предшествовали соревнования на местах. В 1935 г. на Украине впервые проводилось первенство среди подростковых команд. Баскетбол был включен в программу III Спартакиады юниоров и школьников Украины. Первые победители среди ребят — одесситы, среди девушек — киевлянки. В довоенные годы, как правило, лучшими в республике были женские команды Киева и мужские — Одессы.

В послевоенные годы (1946—1957 гг.) победителями первенств УССР среди женских команд бессменно были команды Киева, среди мужчин шесть раз побеждали команды Киева, четыре — Харькова, два — Одессы.

В настоящее время на Украине баскетболом занимаются 0,8 млн. человек. В УССР насчитывается 29 тыс. баскетбольных площадок, 1000 штатных и 66 тыс. общественных тренеров, 129 отделений ДЮСШ, в которых занимаются 30 тыс. детей.

Огромное значение для дальнейшего развития физической культуры и спорта в стране имело постановление ЦК РКП(б) от 13 июля 1925 г., которое оказало большое влияние и на распространение баскетбола в стране. Баскетбол вошел в систему физической подготовки в Красной Армии, в учебных заведениях. Начали практиковаться международные встречи. На I Всесоюзной спартакиаде в 1928 г. выступили мужская и женская рабочие команды баскетболистов Франции. В 1935 г. советские команды впервые выезжают за рубеж. Женская сборная СССР встречалась в Европе с рабочими командами Франции и Бельгии.

Новые правила игры, которые были близки по своей сути к международным, в нашей стране были приняты 1 января 1939 г.

В 1940 г. в состав СССР вошли Литва, Латвия, Эстония. Баскетбол в этих республиках находился на высоком спортивном уровне. Это обстоятельство способствовало дальнейшему развитию баскетбола во всех союзных республиках. В начале 40-х годов в стране усилилась учебно-методическая работа. Известный советский специалист по баскетболу П. М. Цетлин в 1940 г. написал программу для секций коллективов физической культуры, а в 1941 г.— учебное пособие по баскетболу.

После трехлетнего перерыва в 1944 г. в Тбилиси было проведено одиннадцатое первенство страны, а вес-

ной 1945 г. в Каунасе состоялся традиционный матч сборных команд 8 городов.

Важным событием стало вступление баскетбольной секции СССР в члены ФИБА (1947 г.). Советские спортсмены начали участвовать во всех соревнованиях, организуемых ФИБА, где неизменно добивались высоких спортивных результатов.

Советские баскетболисты в 1947 г. впервые приняли участие в чемпионате Европы среди мужских команд, где победили сборные команды Югославии, Венгрии, Болгарии, Египта, Польши, Чехословакии и стали чемпионами Европы. Женская сборная команда СССР впервые участвовала в чемпионате Европы в 1950 г. и также стала чемпионом Европы. В 1952 г. советские баскетболисты на XV Олимпийских играх в Хельсинки заняли второе место.

Сборная мужская команда СССР по баскетболу 19 раз участвовала в чемпионатах Европы и 14 раз становилась чемпионом, 3 раза — чемпионом мира, 2 раза — олимпийским чемпионом.

Сборная женская команда СССР по баскетболу также 19 раз выступала на чемпионатах Европы и 18 раз становилась чемпионом, 7 раз — чемпионом мира, 2 раза — олимпийским чемпионом. Ведущие клубы страны достойно представляют советский баскетбол в борьбе за Европейские кубки. Например, спортсменки спортклуба ТТТ (Рига) выигрывали Кубок Европейских чемпионов 17 раз, баскетболисты ЦСКА — 4 раза, СКА (Рига) — 3 раза, один раз добилась успеха в этих соревнованиях команда «Динамо» (Тбилиси). Баскетболистки «Динамо» (Киев) завоевали Кубок Лилиан Ронкетти. Успешно выступает на международных соревнованиях мужская команда «Жальгирис» (Каунас).

С 1964 г. сборная команда СССР юниоров, а с 1965 г. и сборная команда СССР девушек начали успешно участвовать в чемпионатах Европы.

В настоящее время в нашей стране занимаются баскетболом свыше 4 млн. человек, действует более 115 тыс. площадок и свыше 4 тыс. спортивных залов, где можно проводить баскетбольные матчи.

На высоком уровне организована подготовка тренеров и преподавателей, которых готовят институты физкультуры. Ведется большая научно-исследовательская работа, издается большое количество специальной лите-

ратуры. Все это позволило советскому баскетболу выйти на передовые позиции в Европе и мире, воспитать плеяду выдающихся спортсменов и тренеров.

**Эволюция правил баскетбола.** Первые правила игры в баскетбол, разработанные Д. Нейсмитом, содержали 13 пунктов. Приводим вкратце текст этих правил: «Ворота представляют собой две корзины или коробки по 38 см диаметром в поперечнике и 38 см в глубину. Ворота подвешиваются на каждой из сторон площадки на высоте около 3 м от пола. Цель игры — положить футбольный мяч в ворота команды противника. Бросать в ворота можно, соблюдая следующие правила игры:

— мяч можно бросать и отбивать (только не кулаком) в любом направлении одной или двумя руками;

— не разрешается бегать с мячом, отталкивать соперников плечом, задерживать их, ставить им подножки. Второе нарушение этого правила считается фолом, третье нарушение дисквалифицирует игрока на время всего матча без права замены;

— время игры слагается из двух половин по 15 мин каждая с пятиминутным отдыхом между ними;

— команда, забросившая большее количество мячей, считается победительницей;

— в случае ничьей игра может быть продолжена по соглашению капитанов команд до первого взятия корзины.»

Многие положения правил существуют и в настоящее время. С развитием техники и тактики игры вносились и изменения в правила, разработанные Д. Нейсмитом. Наиболее важным из них можно считать разрешение игрокам вести мяч. Были также внесены изменения в отношении количества игроков в команде, взятия корзины, наказаний, вбрасывания мяча из-за боковой линии, правила 10 с, розыгрыша начального броска, размера щитов, площадки, продолжения отсчета 30 с после выхода мяча от защитников в передовой зоне, правила 5 с неведения игры баскетболистом, введения зоны трехочкового броска и т. п.

С 1893 г. было введено правило, ограничивающее состав команды до 5 человек на площадке малых размеров. В 1897 г. число игроков, участвующих в игре, было установлено окончательно — пять человек. Это правило действует до сих пор.

С начала возникновения игры и до 1939 г. мяч после

попадания в корзину разыгрывался судьей в центре площадки. С 1936 г. право введения мяча после попадания в корзину предоставлялось команде, в чью корзину он был заброшен.

Правила штрафных бросков и взятия корзины менялись не один раз.

Сначала была повышена цена броска с игры с одного до трех очков и каждый фол оценивался одним очком.

Затем был введен штрафной бросок с 6 м от корзины. Он оценивался в случае попадания так же, как бросок с игры. После двух персональных нарушений игрок удалялся до окончания игры. В дальнейшем штрафной бросок стал выполняться с отметки 4,6 м от корзины и в случае попадания он оценивался в 1 очко, а бросок с игры стал оцениваться в 2 очка.

На I конгрессе ФИБА (1936 г.) правила были уточнены и утверждены. В них включен и пункт, ограничивающий время владения мячом в тыловой зоне до 10 с. Это было связано с тем, что игроки команды, которая вела в счете, прекращали атаковать корзину противника и старались удержать мяч. В дальнейшем было введено и правило 30 с, ограничивающее время ведения мяча, что значительно ускорило игру.

В 1956 г. область штрафного броска была расширена до 3,6 м. В настоящее время ширина зоны штрафного броска у основания равна 6 м, а у вершины — 3,6 м.

В период с 1891 по 1894 г. в баскетбол играли только футбольными мячами. С 1894 г. начали играть кожаными мячами, со шнуровкой и резиновой камерой. Длина окружности мяча была 76,2—81,3 см. С 1928 г. начали играть мячами со скрытой шнуровкой и игольчатым ниппелем. В настоящее время играют мячами, изготовленными из синтетического материала. Их масса 600—650 г, длина окружности 75—78 см.

Щит также изменялся в размерах и по составу материала. На заре баскетбола щиты не использовали вообще. Позади корзины делали проволочный щит, в связи с тем, что зрители, располагающиеся на балконах, отбивали мяч и тем самым изменяли направление его полета. В 1906 г. проволочные щиты были заменены зеркальными, а затем (в 1916 г.) от них отказались и заменили их щитами, выкрашенными в белый цвет.

В настоящее время, согласно правилам соревнований, щит может быть изготовлен из твердого дерева толщиной 3 см или из прозрачного пластика и должен иметь размеры 1 м 80 см по горизонтали и 1 м 20 см по вертикали.

Серьезные изменения в правила игры были внесены на XII конгрессе ФИБА в 1984 г. Согласно этим изменениям увеличены размеры площадки до 28×15 м; введена зона трехочкового броска с игры с расстояния 6,25 м от центра кольца; согласно правилу 5 с неведение игры баскетболистом, владеющим мячом, наказывается передачей мяча сопернику; продолжение отсчета 30 с при уходе за пределы площадки в нападении; правило 7 фолов, после получения которых соперник получает право на выполнение штрафных бросков; правило «один+один», когда второй фол пробивается при успешном первом броске.

Международная федерация баскетбола, как правило, один раз в четыре года на своих конгрессах вносит изменения в правила игры. Все эти изменения направлены на повышение эмоционального уровня игры, ее динамичности и зрелищности. Требование активности в игре привело к появлению новых приемов техники игры (броски в прыжке, передачи одной рукой и т. п.). Тактика, обогащенная новыми приемами техники игры, стала более коллективной, разнообразной. Значительно возросла скорость игры, что повысило требования к физической и технической подготовке баскетболистов. Продолжается совершенствование методики спортивной тренировки баскетболистов, что приводит к повышению интереса к баскетболу.

## Глава 2. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Спортивная тренировка как специализированный процесс физического воспитания направлена на достижение возможно более высоких спортивных достижений. Особенностью этого процесса является тесная взаимосвязь обучения, воспитания и развития функциональных возможностей организма спортсменов. В про-

цессе подготовки баскетболистов формируются и совершенствуются знания, умения и навыки, необходимые для ведения игры на современном уровне развития баскетбола.

Стремление к высоким спортивным достижениям является сильным стимулом для молодежи в занятиях спортом. Это помогает преодолевать трудности современной подготовки, пытливо изучать построение и методику тренировки, соблюдать строгий гигиенический режим, рационально распределять свое личное время. Система спортивной тренировки требует больших затрат времени, так как обычно тренировочные занятия проводятся ежедневно, а в отдельные периоды тренировки — и дважды в день. Легко понять, насколько разумно надо сочетать объем современной спортивной тренировки с учебой, трудом, общественной работой, отдыхом, гигиеническим режимом, культурным досугом, чтобы любимое занятие спортом не заслонило всего многообразия полноценной социальной деятельности.

Спортивные достижения, на которые внешне ориентирована спортивная тренировка, в конечном счете не являются самоцелью. Они имеют значение лишь постольку, поскольку на пути к ним приобретаются такие существенные для общества и личности ценности, как высокоразвитые жизненно важные физические и технические способности, морально-волевые качества, крепкое здоровье, повышенная общая дееспособность организма.

Для достижения поставленной цели баскетболисту в процессе тренировки необходимо решать много больших и малых задач. Главными из них являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, овладение техникой и тактикой игры, воспитание физических качеств применительно к баскетболу, психологическая подготовка, приобретение знаний в области теории и методики тренировки и др. Эти задачи дают лишь в общих чертах направление процессу подготовки баскетболистов. Очень важно установить конкретные задачи для каждого баскетболиста, для каждой команды с учетом квалификации и спортивного уровня игроков.

Для всестороннего физического развития и повышения его уровня необходимо:

— достигнуть гармоничного развития мышц тела и их силы;

— увеличить скорость передвижений по площадке и выполнения разнообразных приемов;

— повысить общую и специальную выносливость;

— улучшить ловкость в разнообразных действиях и умение координировать движения в сложных конфликтных ситуациях;

— научиться выполнять технико-тактические действия без излишних напряжений.

Спортивная специализация в баскетболе односторонняя только по цели, однако путь к ней ведет через большое количество разнообразных упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости применительно к требованиям данного вида спорта. Эти упражнения способствуют эффективности игровой деятельности, совершенствуя прыгучесть, мощность стартовых ускорений, игровую ловкость и выносливость, овладение техникой.

Баскетболист для успешного решения задач в процессе игры должен отлично владеть всем арсеналом технических приемов и постоянно совершенствовать технику игры с учетом выполнения игровых функций, добиваться большой точности и стабильности в остроконфликтных ситуациях спортивного поединка.

В тесном единстве с технической подготовкой проводится тактическая подготовка баскетболистов.

Баскетбол как командное единоборство предъявляет высокие требования к тактической подготовке, которая существенно влияет на спортивный результат и является ведущим фактором победы. В тактической подготовке баскетболистов предусмотренное усвоение теоретических основ тактики игры направлено на приобретение знаний об арсенале тактических приемов, о том как и в каких условиях их нужно применять. Освоение тактических умений и навыков, воспитание тактического мышления для овладения мастерством является важной задачей, которая решается на протяжении всего периода занятий баскетболом.

Тактика зависит от степени овладения техническими приемами и правильным их использованием, от умения распределять свои силы в ходе игры, учета условий соревнований, оценки действий партнеров и соперников, от формирования и развития у спортсменов таких качеств, которые смогут обеспечить благоприятное протекание соответствующих психологических процессов во

время соревнования. Умение организовать спортивную борьбу является искусством, которому необходимо систематически учиться.

## ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Высокие результаты в баскетболе основываются на воспитании, обучении и повышении функциональных возможностей организма, что составляет взаимосвязанные стороны спортивной тренировки.

Необходимым условием для систематических занятий баскетболом и повышения спортивного мастерства, прежде всего, является мотивация спортивной деятельности.

Мотивы занятий спортом имеют прежде всего выраженный общественный характер, т. е. стремление при помощи спорта подготовиться к активной трудовой и общественной деятельности. Основная часть деятельности спортсмена определяется его отношением к спортивной группе, к коллективу, в котором он тренируется и выступает. Задачи тренера состоят в том, чтобы побудить и развить эти устремления спортсменов, которые проявляются в процессе воспитания спортивного трудолюбия, преодоления трудностей на пути к спортивным достижениям.

Технической и тактической подготовке необходимо уделять большое внимание как на начальном этапе, так и на этапе спортивного совершенствования.

Основным средством подготовки баскетболистов являются физические упражнения, сгруппированные в процессе подготовки по их значимости. Такой подход дает возможность из всего многообразия упражнений выбрать именно те, которые на определенном этапе подготовки позволяют правильно построить учебно-тренировочный процесс.

Упражнения делятся на основные и вспомогательные.

**Основные упражнения** представляют собой упражнения по технике и тактике и саму игру в баскетбол.

**Вспомогательные упражнения** помогают овладению основными упражнениями, разносторонней подготовке занимающихся. Они разделяются на общеразвивающие и специальные.

*Общеразвивающие упражнения* используются для повышения уровня физической подготовки. К ним отно-



БИБЛИОТЕКА

сятся подвижные игры, а также упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, тяжелая атлетика, акробатика, лыжный спорт, футбол).

*Специальные упражнения* призваны ускорить и облегчить обучение техническим приемам и тактическим действиям и овладение игровыми навыками. Их делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, создающих предпосылки для овладения приемами игры, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой технических приемов.

Техническая подготовка осуществляется с помощью упражнений в технике выполнения отдельных приемов и их сочетаний.

Для тактической подготовки применяются упражнения по индивидуальной тактике, упражнения во взаимодействии двух и трех игроков, упражнения во взаимодействии в целом, а также учебные товарищеские встречи и соревновательные игры.

Для успешного решения задач учебно-тренировочного процесса важное значение имеет выбор методов тренировки, определяемый педагогическими задачами, содержанием учебного материала, условиями проведения занятий, состоянием и подготовленностью занимающихся.

Исходя из цели и задач занятия для развития физических качеств, технико-тактической подготовки в тренировке баскетболистов применяются следующие методы: повторный, интервальный, переменный, игровой соревновательный, сопряженных воздействий и идеомоторный.

Обучение направлено на овладение двигательным и другими навыками, что создает основу совершенствования способности координировать движения для улучшения техники и тактики, воспитания точности движений. Рациональная техника способствует не только экономному и оптимальному использованию физических способностей, но и более рациональной организации игры в нападении и защите, так как техника является средством ведения игры. Поэтому изучение и совершенствование техники необходимо проводить в специфических условиях, с учетом тактики их применения.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

Технической подготовкой принято называть процесс обучения спортсмена технике движений и действий, которые являются средством ведения игры, а также их совершенствование. Тенденция к возрастанию быстроты игровых действий, активизации действий в защите резко повысила требования к технической оснащенности баскетболистов и качеству исполнения применяемых ими приемов. Высокие спортивные результаты в баскетболе могут быть показаны только на основе всесторонней технической подготовленности спортсменов.

Бесспорно, что техника в баскетболе будет постоянно совершенствоваться. Основой для этого является беспрерывный творческий поиск тренеров, спортсменов, а также результаты научных исследований. Баскетболист всегда должен искать пути дальнейшего улучшения техники, так как уровнем ее владения определяется мастерство отдельного игрока и команды в целом. С ростом спортивного мастерства постоянно увеличивается число изучаемых приемов и способов их выполнения, способствующих раскрытию индивидуальных особенностей спортсмена и наилучшему выполнению его функций в команде, повышается качество выполнения приемов, эффективность и устойчивость их к сбивающим факторам.

Решая задачи технической подготовки, каждому баскетболисту необходимо:

— владеть современными техническими приемами и уметь применять их в различных условиях;

— уметь сочетать приемы в разной последовательности и разнообразных условиях перемещения;

— выполнять технические приемы стабильно, несмотря на различные психические и физические состояния;

— владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться значительно чаще в связи с выполнением определенных функций в команде;

— непрерывно повышать точность применяемых приемов.

Необходимость овладения всеми приемами техники игры определяет некоторые особенности совместного изучения нападающих и защитных действий. Оба раздела равноценны и должны совершенствоваться в одина-

ковой степени и параллельно. Однако конкретные приемы нападения осваиваются все же раньше, чем направленные против них защитные действия.

Наиболее трудным в технической подготовке является овладение техникой защиты, так как эти приемы менее интересны для баскетболистов. Поэтому важно создать у тренирующихся чувство удовлетворения при удачном использовании их, заострять внимание на необходимости постоянного совершенствования приемов защиты. С этой целью полезно применять также тренировочные упражнения, результат которых определяется эффективностью защитных приемов. Изучение техники игры в баскетболе начинается с овладения приемами нападения. Прежде всего изучается работа ног: стойка, бег, передвижение по площадке различными способами, прыжки, остановки, повороты и сочетания их.

Одновременно осваивается техника владения мячом — ловля и передача двумя и одной рукой, броски в корзину с места, ведение мяча, броски в движении, простейшие финты, броски в прыжке и различные сочетания этих приемов. На этапе совершенствования изучаются сложные приемы, требующие высокой координации движений и специальной физической подготовленности. Особое внимание на данном этапе следует уделять выполнению упражнений на максимальной скорости, в условиях активного противодействия.

Овладение защитными действиями начинается примерно в такой последовательности: изучение стойки и особенностей передвижения; освоение приемов овладения мячом и противодействия (вырывание, выбивание мяча, перехватывание, накрывание мяча при броске, овладение отскоком).

### Техника передвижений

Передвижение по площадке является важным разделом подготовки спортсмена, так как это основа техники баскетбола. Это умение позволяет игроку отрываться от опекающего его противника и развивать атаку, принять наиболее удобное исходное положение для выполнения других приемов. Очень важно и то, что от правильной работы ног при передвижениях и от соблюдения равновесия зависит эффективность многих технических приемов с мячом.

Бег занимает в игре большое место как основное средство передвижения по площадке. Однако бег баскетболиста отличается от бега легкоатлета, так как игрок не бежит по прямой на определенную дистанцию, а должен быть готов в любой момент в пределах площадки выполнять ускорения в любом направлении, лицом или спиной вперед. Для бега баскетболиста характерны стартовые ускорения, резкие изменения направления и остановки. При этом соприкосновение ноги с площадкой должно осуществляться перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную стопу. Вначале изучают обычный бег лицом вперед, для чего используют следующие упражнения:

— бег на месте с переходом в бег по прямой;
— семенящий бег с переходом на обычный;
— обычный бег, ускорение по сигналу и снова переход на обычный бег по сигналу;
— бег по кругу (рассчитавшись на первый-второй, по сигналу все выполняют ускорение, причем вторые номера стремятся догнать первых, бегущих впереди);
— то же, но после поворота убегают вторые номера, а первые их догоняют;
— бег с высоким подниманием бедер;
— бег прыжками с высоким подниманием бедер и высоким взлетом.

При изучении и совершенствовании бега при ускорениях целесообразно использовать такие упражнения:

— старты с места, бег на 10—12 м;
— чередование обычного бега и бега с ускорением до определенного ориентира;
— то же, но ускорение выполняется по зрительному или звуковому сигналу преподавателя;
— ускорение по дугам после выхода с прямой;
— ускорение с обеганием 5—6 стоек, расставленных змейкой;
— в колонне по одному занимающиеся поочередно бросают мяч вверх-вперед на расстояние 6—7 м, делая ускорения, стараются поймать мяч раньше, чем он упадет на площадку;
— бег с обходом бегущих в колонне, начиная с конца колонны;
— бег по боковым линиям спиной вперед, по лицевым линиям — лицом вперед;
— «ловля» друг друга на небольшой части площадки, как можно чаще применяя остановки, обманные движения, изменения направления и ритма бега, и как можно меньше бегая по прямой.

При совершенствовании перемещений следует отрабатывать их быстроту, скорость движения различными способами, развивать навыки внезапного изменения

направления. Очень важно не только уметь быстро передвигаться, но и внезапно прерывать движение, так как для баскетболиста характерно выполнение технических приемов сразу после остановки. Этот прием изучают параллельно с бегом: вначале способ остановки шагом, затем прыжком, для чего используют такие упражнения:

— равномерный бег, чередующийся с остановками, выполняемыми произвольно;
— то же, но остановка в заранее обусловленном месте по ориентиру;
— бег с остановкой по внезапному сигналу (зрительному, звуковому);
— построение в колонну по одному. Игрок движется навстречу партнеру, который выполняет передачу, после ловли — остановка, после чего обратная передача тому же партнеру и игрок уходит в конец своей полосы;
— то же, но обратная передача партнеру после поворотов;
— ведение мяча, остановки (произвольно).

При изучении **остановки** основное внимание обращают на правильное выполнение первого шага, сгибание опорной ноги, обеспечивающее прекращение поступательного движения тела вперед и правильное расположение стоп.

Ошибки: недостаточное сгибание опорной ноги; сильный наклон туловища вперед; расположение стоп на одной фронтальной оси. Ошибки устраняются при помощи повторного показа упражнения с анализом причин их появления.

Совершенствовать способы остановки нужно в такой последовательности: остановка после быстрого бега; сочетание остановки с поворотом; остановка с ловлей мяча после передачи; остановка после ведения.

**Повороты вперед и назад** изучаются параллельно. Главное внимание следует уделять правильному положению ног, особенно опорной, которая не должна выпрямляться и отрываться от пола, и равномерным распределением ОЦТ.

Для совершенствования поворотов используют следующие упражнения:

— вышагивание;
— повороты вперед, назад по общей команде;
— сочетание поворотов вперед, назад в разной последовательности, повороты с одновременным движением рук;
— повороты при пассивном, а затем при активном противодействии.

Перечисленные упражнения выполняются без мяча и с мячом. При этом необходимо приобрести навыки оценки остановки, в соответствии с которыми должен выполняться поворот. При изучении поворотов наблюдаются следующие о ш и б к и: отрыв осевой ноги от опоры; выпрямление осевой ноги; перенос ОЦТ на одну из ног.

**Прыжки.** Вначале изучаются прыжки с места, а затем в движении толчком одной и двумя ногами. Необходимо научиться правильному отталкиванию, координации движений в безопорном положении и правильному приземлению. Для этой цели используются следующие упражнения:

— подскоки на одной ноге (попеременно правой, левой) на месте с продвижением вперед, то же на двух ногах;
— прыжки через гимнастическую скамейку: на двух ногах, на правой (левой) ноге;
— прыжки вверх с поворотом от 90 до 360 °;
— прыжки вверх с разбега с доставанием предмета на оптимальной высоте;
— построение в тройках. Два партнера передают мяч друг другу с отскоком от площадки. Находящийся между ними третий игрок перепрыгивает через мяч.

Совершенствование способов перемещений проводится с помощью различных сочетаний приемов в упражнениях, которые включаются в каждое тренировочное занятие.

### Техника владения мячом

При изучении приемов с мячом целесообразно включать упражнения, не содержащие собственно игровых приемов, например жонглирование одним или двумя мячами, или аналогичных им. Использование таких упражнений содействует развитию (особенно у новичков) важных для баскетболистов качеств: чувства мяча, уверенности в обращении с мячом, ловкости, быстроты и др. Упражнения, применяемые для отработки техники владения мячом, следующие:

— перекладывание мяча из руки в руку, перемещая его вокруг туловища;
— подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей;
— перебрасывание мяча с правой на левую руку и обратно;
— ходьба выпадами, пропуская мяч под ногой на каждый шаг;

— мяч в руках за спиной. Перебросить мяч вверх через голову и поймать впереди;

— жонглирование двумя мячами: правой рукой посылать мяч вверх, а левой — ловить его и перекладывать в правую.

Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в корзину.

### Ловля и передача мяча

С помощью ловли игрок может уверенно овладеть мячом, что является началом последующих атакующих действий. Выбор баскетболистом способа ловли и его разновидности зависит от высоты полета мяча, положения игрока по отношению к мячу, динамики передвижения игрока и скорости полета мяча.

При ловле основное внимание следует обращать на амортизирующие движения рук, для этого необходимо приучить занимающихся в момент подготовки и ловли мяча контролировать траекторию и скорость полета мяча. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть куда и кому его потом передать.

Принимать мяч нужно на кончики пальцев, для чего при ловле низко летящего мяча направлять пальцы вниз, при ловле высокого — вверх. Тренироваться в ловле мяча надо одновременно с передачами, подбирая упражнения так, чтобы баскетболист осуществлял ловлю в условиях противодействия соперника, ловлю в сочетании с другими приемами. Для этой цели используют такие упражнения:

— передача мяча в парах. Ловля мяча после отскока от пола, передача по воздуху. Через 6—7 передач игроки меняются ролями;

— передача мяча в группе трех спортсменов, образующих треугольник. Два игрока, имея по мячу, поочередно передают третьему, который, поймав мяч, возвращает его обратно выполнявшему передачу партнеру. Передачи следуют быстро, игрок, овладев мячом, должен точно возвратить мяч и подготовиться к следующей ловле и передаче. После 30 передач игроки меняются ролями;

— передача двумя руками у тренировочной стенки. Выполнив передачу, спортсмен берет второй мяч, который лежит рядом на площадке, и тут же направляет его в тренировочную стенку. После касания стенки и отскока от пола игрок ловит мяч и продолжает выполнять передачу и т. д.;

— игрок стоит в углу зала на расстоянии 2—3 м от обеих стен и передает мяч разными способами то в одну, то в другую стену.

Передачи являются основой всех комбинаций, закан-

чивающихся взятием корзины. Если игроки недостаточно хорошо освоят передачи мяча, то ни одна система игры, ни наиболее эффективная комбинация, ни одна атака не принесут успеха. Передачи мяча как объединяют усилия партнеров в единый ансамбль, так и создают командную игру. Однако практика показывает, что совершенствованию передачи уделяется недостаточное внимание, в результате чего даже в играх команд высокой квалификации наблюдается большое количество потерь мяча из-за неточных передач и несовершенной ловли быстролетящего мяча. Взаимодействие с партнером в конфликтных игровых ситуациях при жестком противодействии соперника в лимите времени и на максимальной скорости передвижения создает немалые трудности для игроков.

Для решения игровых задач в процессе соревнований баскетболисту необходимо владеть всеми способами передач, но главное — уметь выбрать наиболее рациональный способ в каждом отдельном случае. Следует подчеркнуть, что при использовании того или иного способа передачи игрок должен знать не только свои возможности, но и способности партнеров в овладении мячом, так как почти в каждой команде имеются игроки, которые испытывают трудности в приеме некоторых передач, поэтому передающий должен применить передачу, чтобы партнер смог поймать мяч.

Иногда хорошо задуманные передачи соперник перехватывает из-за несвоевременных, но тактически правильных действий игрока, которому адресован мяч. Однако главную ответственность за потерю мяча несет передающий.

В процессе игры применяются различные передачи мяча.

**Передача двумя руками от груди** (рис. 1) позволяет быстро и точно направить мяч партнеру на расстояние 6—8 м.

В фазе подготовки к передаче ноги свободно расставлены, согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, мяч в руках на уровне груди. Пальцы широко расставлены. Передача выполняется за счет резкого выпрямления рук, разгибания кистей и пальцев. Для усиления передачи тяжесть тела можно перенести на впереди стоящую ногу или сделать шаг в направлении игрока, принимающего мяч.



Рис. 1. Передача мяча двумя руками от груди.

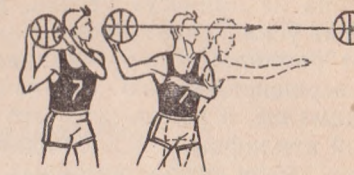


Рис. 2. Передача одной рукой от плеча.

В тех случаях, когда соперник активно мешает передать мяч на уровне груди, передачу можно выполнить так, чтобы мяч, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему на уровне пояса. Быстроту отскока можно увеличить за счет поступательного вращения мяча.

**Передача двумя руками сверху** — эффективный способ в условиях активного противодействия. Она может быть выполнена в любой части площадки, но чаще используется для передачи мяча центровому.

**Передача двумя руками снизу** применяется для короткой передачи, когда мяч пойман ниже уровня пояса и нет времени менять позицию, чтобы использовать другой способ передачи.

**Передачи одной рукой** в баскетболе используются для адресования мяча при взаимодействии партнеров на расстоянии 12—15 м. Часто передачи одной рукой применяются для быстрого введения мяча в игру или для начала быстрого прорыва.

**Передача одной рукой от плеча** выполняется с любой позиции с минимальным временем для замаха, хорошим контролем мяча и является более эффективной по сравнению с другими способами передач одной рукой (рис. 2).

**Передача одной рукой сверху («крюками»)** применяется в игровых ситуациях в тех случаях, когда мяч необходимо послать центровому на средние или дальние расстояния через поднятые руки опекающего соперника, когда из-за активной защиты невозможно выполнить передачу другим способом.

Кроме описанных выше способов передач баскетболисты широко применяют передачи **одной рукой снизу, сбоку**, а в конфликтных ситуациях в условиях активного противодействия игроки используют **скрытые передачи мяча**, которые позволяют замаскировать от противника основное движение и истинное направление передачи. В практике используют три варианта скрытых передач: *передачи под рукой, передача за спиной, передачи из-за плеча.* Так, передача за спиной применяется чаще всего при завершении прорыва вдвоем против одного защитника.

Упражнения для совершенствования передачи должны занимать важное место в учебно-тренировочном процессе на различных этапах подготовки к соревнованиям. Необходимо стремиться к тому, чтобы в упражнениях, которые могут выполняться на месте и в движении, без сопротивления и с активным противодействием, добиваться максимальной точности.

Тренировочные упражнения целесообразно подбирать так, чтобы в них были отражены особенности взаимодействия игроков с использованием передач в процессе игры как в позиционном, так и в стремительном нападении.

Для совершенствования передач мяча используются следующие упражнения:

— передача мяча в парах. Игроки располагаются один против другого на расстоянии 5—6 м. Владеющий мячом выполняет финт на передачу, используя ведение, уходит вправо или влево, после чего выполняет передачу партнеру обусловленным способом;

— два игрока передают мяч в движении. В каждом круге (в центре и на линии штрафного броска) располагаются защитники, цель которых перехватить мяч на выходе из круга. Игроки, передающие мяч, применяя ведение, передачами обыгрывают защитников и завершают упражнения броском в корзину. В исходное положение игроки возвращаются за боковыми линиями. Через обусловленное время защитников меняют;

— игрок с центра поля ведет мяч, на линии штрафного броска его встречает защитник. Нападающий делает передачу игроку, входящему в трехсекундную зону, который выполняет бросок в корзину. После этого защитник становится в центре поля, игрок после броска занимает место защитника, а игрок, выполнивший передачу, занимает место в колонне;

— игра 4×4 на один щит. Для подготовки атаки исключается ведение мяча. Применение ведения является ошибкой и команда теряет мяч;

— упражнение в тройках со сменой мест используется в разминке перед игрой. Проводится как на всей площадке, так и на ее половине.

## Броски в корзину

Для успешного участия в игре баскетболисты должны владеть в совершенстве всеми приемами ее техники, однако не умаляя значения приемов техники баскетбола, все же броски в корзину — самый важный, доминирующий прием, который как бы венчает применение других технических приемов.

Точный бросок в корзину является соревновательной целью игры, подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении.

В современном баскетболе квалифицированная команда производит за встречу более 70 бросков с игры и до 30 штрафных бросков, от точности которых зависит результат игры. Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, сосредоточенностью внимания на тщательном выполнении броска.

Готовясь к броску баскетболист должен оценить игровую ситуацию: есть ли партнеры в более выгодной ситуации; возможность борьбы за отскок при неудачном броске; интенсивность противодействия защитника.

Дополнения к правилам игры, а именно, принятый ФИБА в 1984 г. параграф, согласно которому бросок, выполняющийся с расстояния 6,25 м, оценивается тремя точками, оказал влияние на методику обучения и совершенствования точности бросков в корзину, на организацию игры в целом.

Независимо от выполняемых функций каждый баскетболист должен изучить основные способы бросков: бросок с места, бросок в движении после ведения и передачи, бросок в прыжке. Однако в дальнейшем необходимо совершенствовать броски, которые будут использоваться игроками различного амплуа.

В современном баскетболе специфика бросков мяча в корзину и удельный вес отдельных способов сильно изменился.

По эффективности и точности на первом месте сейчас **бросок одной рукой в прыжке** (рис. 3) не только в мужских, но и в женских командах, т. е. защитные действия стали предельно активными, что повлияло на уменьшение времени для подготовки к броску. Эти и другие условия сделали бросок в прыжке основным средством

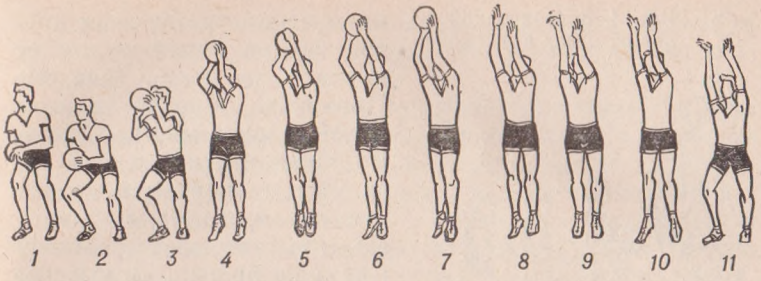



Рис. 3. Бросок одной рукой в прыжке.

атаки в современном баскетболе, и баскетболисты команд высокой квалификации более 70 % всех бросков с различных дистанций выполняют именно этим способом.

При выполнении **броска с места** игрок отталкивается двумя ногами вверх, одновременно выносит мяч на правой руке выше уровня головы, поддерживая его левой рукой. В высшей точке прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вверх-вперед и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Левая рука опускается в момент начала движения кисти правой руки. Туловище в момент броска развернуто грудью к корзине, держится вертикально или отклонено назад, ноги расслаблены. Приземление происходит одновременно на обе ноги.

При выполнении **броска в прыжке с близкого расстояния** основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, так как нет необходимости в большой амплитуде разгибательного движения рук. В современном баскетболе при бросках с близких и средних расстояний применяется бросок в прыжке с отклонением туловища в условиях плотной опеки высокорослого защитника.

Для эффективного обыгрывания защитника большое значение имеет *скорострельность* броска, т. е. броски с большой быстротой подготовительных движений и сокращением пауз в подготовительной фазе броска. Для этого игроку необходимо в момент ловли и остановки закончить подготовку броска, т. е. еще до прыжка начать движение замаха.

При атаке корзины с близкого расстояния после ловли мяча во время бега или при проходе к щиту с веде-



Рис. 4. Бросок одной рукой от плеча в движении.

нием используется чаще других **бросок одной рукой от плеча в движении** (рис. 4). Производя бросок правой рукой, ловить мяч необходимо с шагом одноименной ноги. Затем спортсмен делает шаг левой, и оттолкнувшись ею, прыгает вверх, вынося мяч для броска. В высшей точке подъема в работу включается направляющая — мяч в корзину. Шаг, под который ловится мяч, делается широким (для сближения с корзиной), второй — укороченный, стопорящий, что позволяет быстро и сильно оттолкнуться вверх.

В играх женских команд при атаке корзины с дальних дистанций с места применяется бросок одной рукой от плеча.

Несмотря на большую эффективность баскетболисты необоснованно мало внимания уделяют изучению и совершенствованию броска одной рукой сверху («крюком»). Применяется этот способ центровыми игроками для атаки корзины в условиях активного противодействия высокорослых защитников. Преимущество этого способа заключается в том, что перед броском игрок располагается спиной или боком к щиту, укрывая мяч туловищем от защитника и выпуская мяч в максимально высокой точке.

Педагогические наблюдения в процессе соревнований показали, что баскетболисты больше тяготеют к броску в прыжке, но вместе с тем применение основных способов бросков (хотя и эффективных) делает игру нападения однотипной, не позволяет в полной мере каждому игроку раскрыть его возможности, снижает потенциал команды в целом.

Броски в корзину можно объединить с большинством упражнений в передачах, ведения и другими приемами техники нападения. Общеизвестно, что броски в корзину могут отвлекать баскетболистов от овладения двумя навыками, а поэтому лучше использовать в учебно-тренировочном занятии специальную группу упражнений, способствующих повышению точности бросков.

Естественно, что параллельно с совершенствованием в бросках происходит и совершенствование других навыков.

Условия тренировок по совершенствованию бросков мяча в корзину целесообразно приближать к соревновательным. Нужно, чтобы такие упражнения выполнялись в определенном функциональном состоянии организма спортсменов. Следует создавать эмоциональный фон приближения к игровым ситуациям, чтобы броски проводились после остановки, ведения мяча или комплекса приемов, и включать противодействие защитника. Необходимо помнить, что при подборе тренировочных упражнений для совершенствования бросков в корзину следует учитывать ряд факторов, в частности, период подготовки, конкретные задачи команды в плане тактико-технической подготовленности функции игроков в команде и др. Если ставится задача совершенствовать технику движений броска, то броски лучше выполнять в относительно спокойном состоянии, сериями. Для развития точности дистанционных бросков, особенно при встречах с командами, применяющими зонную защиту, рекомендуется выполнять как можно больше бросков в корзину сериями с отдельных точек площадки. В предсоревновательный этап подготовки целесообразно обращать внимание на скоростремительность бросков, с активным противодействием и взаимодействием с партнерами с учетом игрового амплуа. Баскетболистам необходимо помнить, что какие бы они упражнения не выполняли, какие бы задачи перед тренировкой не ставились, броски необходимо всегда выполнять с максимальной сосредоточенностью, вниманием, точностью и ответственностью. Для совершенствования бросков в корзину баскетболисты зачастую получают задания овладеть отскоком при неудачном броске и выполнить добивание или повторный бросок.

Для овладения приемами используют следующие упражнения:

— игрок с мячом стоит на расстоянии 6—8 м от корзины, выполняет обманные движения, имитируя бросок или ведение в одну сторону и после этого мгновенно проходит в противоположную сторону к корзине; совершенствует характерные для себя проходы с излюбленных мест, заканчивая проход броском в корзину на оптимальной скорости, после чего начинает упражнение сначала;

— при наличии в зале дополнительных щитов, вести мяч вокруг

зала и выполнять разные броски. При наборе одним из игроков обусловленного количества очков упражнение прекращают;

— игрок выполняет бросок с дальнего расстояния с избранной точки, партнер подает ему мяч. После 30 попаданий игроки меняются ролями;

— игрок, выполнивший бросок в прыжке, бежит к корзине, ловит мяч и передает его партнеру, который за это время должен занять место по своему усмотрению. Побеждает тот, кто быстрее наберет обусловленное количество очков. Можно проводить соревнования среди партнеров;

— игрок пытается обыграть защитника и выполнить прицельный бросок, использовав наиболее удобный для данной ситуации способ. Если защитник не дает возможности пройти к щиту или выполнить бросок в прыжке, нападающий может передать мяч партнеру, старается уйти от опеки соперника, получить мяч от партнера, который только передачей может помочь ему, и снова предпринимает попытку атаки. В случае потери мяча или неудачного броска игроки меняются ролями: защитник становится нападающим, игрок, помогавший партнеру передачей, становится защитником, нападающий теперь по необходимости только передачей будет помогать партнеру.

## Штрафной бросок

По данным спортивной статистики в состязаниях из всех добытых в игре очков на долю штрафных бросков приходится до 25—30 %. При встрече команд, равных по силе, исход игры могут решить 2—3 штрафных броска. Каждый баскетболист, независимо от игрового амплуа, должен в совершенстве владеть этим техническим приемом. По мнению специалистов, исход многих встреч решается у линии штрафного броска особенно в заключительной части состязания, когда напряжение достигает апогея, а недооценка значения штрафного броска может привести к поражению.

**Техника выполнения штрафных бросков.** Штрафной бросок выполняется всегда в стандартных условиях (с одинакового расстояния от корзины и времени на подготовку). Простота выполнения штрафного броска в условиях, свободных от противодействия соперника, у одних баскетболистов вызывает заторможенность или, наоборот, неторопливость, у других — излишнюю самоуверенность и небрежность. При выполнении штрафного броска все движения необходимо выполнять стабильно, избегая лишних движений. Подготовка к каждому отдельному броску должна быть идентичной. Плечо, локоть, кисть и указательный палец должны лежать в одной условной вертикальной плоскости, проходящей че-

рез центр кольца по направлению к бросающему. Впередистоящая нога (одноименная с рукой, бросающей мяч) должна быть слегка внутри этой плоскости и повернута носком внутрь на 10—12° и располагаться в 2 см от линии штрафного броска. Ноги следует сгибать так, чтобы масса тела несколько перемещалась вперед, голову держать прямо без отклонения назад. Держать мяч нужно поперек швов на расстоянии до 20 см от лица. Поднимание локтя и степень изогнутости кисти руки, бросающей мяч, носит индивидуальный характер. Однако рука, играющая вспомогательную роль при броске, должна отходить от мяча в начальной фазе приема. Перед броском можно рекомендовать сделать глубокий вдох-выдох, ударить мячом 2—3 раза о площадку, что помогает расслабить верхний плечевой пояс, сосредоточить внимание.

С целью овладения совершенной техникой штрафного броска (как и других способов бросков), для удобства обучения и совершенствования можно разделить технику броска на следующие части: 1) исходное положение; 2) держание мяча; 3) движение бросающей руки с момента начала броска до выпуска мяча; 4) траектория полета мяча.

Такое деление элементов техники штрафного броска, несмотря на их тесную взаимосвязь, позволяет создать большое количество разнообразных тренировочных упражнений для совершенствования штрафных бросков, заостряет внимание на отдельных сторонах техники, повышает интерес к тренировке штрафных бросков в целом. В последовательно раскрываемых частных педагогических задачах и содержании материала обучения изучается и совершенствуется основная структура техники штрафного броска.

Добиться высокой точности штрафных бросков можно только в процессе хорошо продуманной систематической подготовки. При этом следует подчеркнуть, что совершенствование штрафных бросков начинающими баскетболистами и спортсменами команд высокой квалификации имеет свои особенности.

Основное усилие начинающих баскетболистов при совершенствовании штрафных бросков направлено на овладение структурой движения, где тренировочные упражнения рекомендуется выполнять сериями по 5—10 бросков в относительно спокойном состоянии.

Квалифицированные баскетболисты уделяют много внимания развитию точности попадания, что связано с совершенствованием техники, увеличением времени и максимальным приближением тренировки к соревновательной обстановке.

Исследования динамики частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время соревнований с помощью биотелеметрии показали, что игровые ситуации, предшествующие выполнению штрафных бросков, оказывают сильное влияние на функциональное состояние организма баскетболистов. В таких игровых ситуациях ЧСС достигает 28—33 за 10 с, что зачастую является максимальным показателем в процессе игры.

В процессе соревновательных игр баскетболисты начинают выполнять штрафные броски после назначения персонального замечания защитника через 10—15 с, в случае если не проводилась замена и не было минутного перерыва. К этому моменту ЧСС снижается незначительно. На тренировке имеется возможность моделировать игровые ситуации, предшествующие выполнению штрафного броска. Функциональные состояния максимально приближают к соревновательным при помощи специальных тренировочных упражнений. Сложнее создать на тренировках психологическую напряженность, которая возникает у баскетболистов в ответственных играх с главными соперниками при выполнении штрафных бросков. Упражнения для совершенствования штрафных бросков следующие:

— ведение мяча в течение 5—10 с, после чего игрок выполняет штрафной бросок. Упражнение проводится до определенного количества попаданий (10); обязательно учитывается количество попыток;

— с линии штрафного броска игрок быстро бежит к боковой линии и обратно, берет мяч и выполняет штрафной бросок, после чего бегом возвращается к боковой линии и т. д. Упражнения проводятся до обусловленного количества попаданий при использовании указанного количества попыток;

— передача мяча в парах в движении с броском в корзину, после чего выполнение двух штрафных бросков и т. п. Упражнение заканчивается после набора одним из игроков 10 очков;

— игра 1×1 на один щит до обусловленного количества очков (20—25). При получении защитником персонального замечания нападающий выполняет два штрафных броска. Если они достигают цели, то мяч остается у нападающего, если же цели достиг только один штрафной бросок, то мяч передается защитнику. При неудачном первом броске вторую попытку игрок не получает;

— игра 2×2, 3×3 на один щит при условиях, аналогичных предыдущему упражнению.

При проведении учебно-тренировочных игр в случае нарушений правил защитниками необходимо выполнять штрафные броски, а не заменять их введением мяча из-за боковой линии. При этом игра удлиняется на 4—5 мин. Однако баскетболисты не имеют возможности проверить себя в игре, исключается возможность совершенствовать приемы борьбы за отскок и другие тактико-технические действия.

Спортсмены должны помнить, что высокая точность в штрафных бросках может быть достигнута только в том случае, если они будут ежедневно выполнять минимум по 100—150 штрафных бросков.

### Ведение мяча

Ведение мяча — способ передвижения игрока с мячом по площадке в любом направлении и с различной скоростью. Каждый баскетболист должен уметь вести мяч свободно, одинаково хорошо обеими руками, обыграть соперника при активном противодействии.

Мяч при ведении контролируется пальцами, кистью, что способствует регулированию высоты, скорости отскока и направлению продвижения. Для прямолинейного прохода мимо защитника применяют ведение с изменением высоты отскока. Ведя мяч с достаточно высоким отскоком, приближаясь к сопернику, необходимо усилить контроль за мячом. Игрок должен сильно согнуть ноги, встретить мяч как можно раньше, где отскок может быть совсем низким, и мяч при этом следует укрывать от защитника туловищем.

Для ухода от защитника баскетболисты успешно используют **ведение мяча с изменением скорости**, т. е. переход от медленного к быстрому ведению, что является отличным маневром при продвижении с использованием заслонов при обыгрывании защитника для прохода к корзине.

Для обводки противника и прохода для атаки корзины используется и **ведение мяча с изменением направления.** В таких случаях чаще мяч переводится с одной руки на другую. Успешно и весьма эффективно во время прохода к корзине один против одного или при выведении мяча в зону нападения применяется ведение с поворотом кругом. При этом правая нога ставится на пол, а игрок направляет мяч назад к правой пятке. Шаг

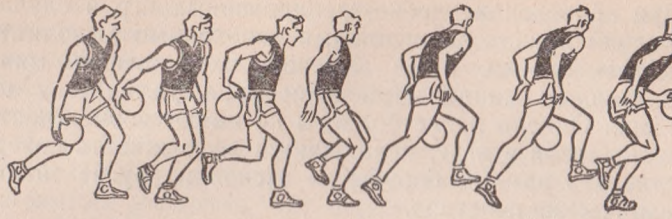


Рис. 5. Ведение мяча с переводом за спину.

левой ногой делается в момент удара мячом влево за правую ногу. Выполняя поворот на левой ноге и поворачиваясь спиной к защитнику, игрок принимает мяч на левую руку, резкий толчок правой ногой увеличивает скорость поворота, а туловище все время укрывает мяч от защитника.

Технически хорошо подготовленные баскетболисты для ухода от защитника, его обводки очень успешно применяют **перевод мяча за спиной** (рис. 5). Этот прием наиболее безопасный и быстрый, чем перевод мяча перед собой и поворот.

Ведение мяча в современной игре (как и передачи) выполняется на больших скоростях при активном воздействии защитников. Поэтому ведение мяча необходимо совершенствовать в условиях, максимально приближенных к соревновательным, в тесной связи с совершенствованием приемов техники владения мячом, используя такие упражнения:

— каждый игрок владеет мячом, ведет его в пределах площадки, произвольно изменяет скорость и направление продвижения;

— то же, но в процессе ведения игрок произвольно изменяет высоту отскока;

— игрок ведет мяч поперек зала к стенке, обводит три стойки и после этого выполняет передачу, ловит отскочивший от стенки мяч, поворачивается, ведет мяч к противоположной стенке, повторяя то же самое;

— шесть игроков, владеющих мячами, располагаются по углам площадки и в центре поля на боковых линиях. По сигналу все одновременно начинают ведение в одну сторону. Побеждает тот, кто первым вернется на место, с которого начал ведение;

— ведение мяча с сопротивлением на ограниченной площадке. Нападающему не разрешается располагаться спиной к защитнику. Побеждает тот, кто дольше будет владеть мячом;

— четыре баскетболиста располагаются на площадке в шахматном порядке. Выполняя ведение с активным сопротивлением, игрок старается навести защитника на заслон. После каждого удачного наведения нападающий дает возможность защитнику занять правильную позицию.

## Техника игры в защите

Независимо от функций, выполняемых в нападении, все игроки команды должны уметь эффективно защищаться, для чего им необходимо владеть приемами защиты. Приемы защиты делятся на две группы: технику перемещений и технику овладения мячом.

### Техника перемещений

Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть всегда готовым затруднить действия нападающего, внимательно следить за своим подопечным и вместе с тем держать в поле зрения мяч и других игроков противника. Стойка при игре в защите отличается от стойки при игре в нападении положением рук и меняется в зависимости от ситуации.

Если нападающий владеет мячом и еще не перешел на ведение, защитник направляет одну руку к мячу, а другую опускает в сторону возможного перехода. Если нападающий использовал ведение, то обе руки игрок направляет в сторону мяча. Когда нападающий без мяча, руки защитника свободно согнуты в локтях и он располагается на оптимальном расстоянии от подопечного.

При держании игрока с целью помешать ему бросить мяч в корзину или пройти под щит, защитнику целесообразно применить стойку с выставленной вперед ногой и вытянутой рукой прямо к мячу, что затрудняет вынос мяча для прицела (рис. 6). Стойка со стопами на одной линии в основном используется при опеке нападающего, готовящегося в средней части площадки к проходу с ведением, и при опеке центрового игрока, стоящего спиной к корзине.

**Передвижение.** Характер и направление передвижения в защите зависит от действий подопечных. В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении, а также передвижение приставными шагами, которое должно быть мягким без подпрыгивания.

Ходьбу и медленный бег защитник использует в случае, если нападающий не проявляет активности. При близком расположении перед подопечным передвига-



*а* *б*

Рис. 6. Стойка защитника:
*а*) с выставленной вперед ногой; *б*) со стопами на одной линии.

ются чаще приставными шагами. Бег спиной вперед применяют в основном при переходе от нападения к защите. Различные способы передвижений защитники чередуют с остановками, поворотами, прыжками (см. «Техника передвижений», с. 20).

## Техника овладения мячом

**Вырывание мяча** наиболее эффективно, когда нападающий несколько ослабил контроль за мячом. Для выполнения вырывания защитник сближается с соперником, захватывает мяч одной рукой сверху, другой снизу и делает резкое движение на себя. Прием можно выполнять с быстрым поворотом мяча вокруг горизонтальной оси.

**Выбивание мяча** выполняют из рук соперника и при ведении мяча. Выбивая мяч из рук, защитник коротким резким движением руки ударяет по нему сверху вниз или снизу вверх. Выбивать мяч надо ребром ладони.

Выбивая мяч при ведении, защитник, отступая, стремится оттеснить нападающего к боковой линии, а затем, пропустив его, набирает такую же скорость как и нападающий и движением ближайшей к сопернику руки выбивает мяч. Выбивать мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода.

**Перехват мяча.** При выполнении этого приема необходимо внимательно следить за действиями игроков, передающих мяч, предугадывать направление его полета, выбирать позицию. При передаче необходимо резко выйти вперед и овладеть мячом раньше, чем это успеет сделать соперник (рис. 7).

Перехват мяча при ведении происходит в момент, когда защитник, приблизившись к нападающему, продолжает движение в одном с ним темпе. Для этого он должен, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его овладеть мячом, отскочившим от площадки, и продолжать самому вести мяч, изменив при этом направление.

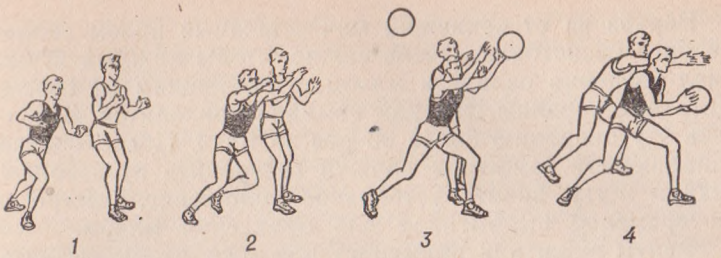



Рис. 7. Перехват мяча:

*1* — подготовка к перехвату; *2* — выход из-за спины соперника; *3* — момент перехвата; *4* — завершение маневра.

**Отбивание мяча** чаще всего осуществляется в момент противодействия при бросках в корзину, когда мяч уходит от кончиков пальцев руки и уже не контролируется защитник движением кисти изменяет направление полета мяча.

**Накрывание мяча** применяют при противодействии броску в корзину в тот момент, когда нападающий завершает контакт с мячом. Прыгая максимально вверх, защитник полностью выпрямляет руку и накладывает раскрытую кисть на мяч. Накрывать мяч можно, когда опекающий располагается спереди и сзади нападающего (рис. 8).

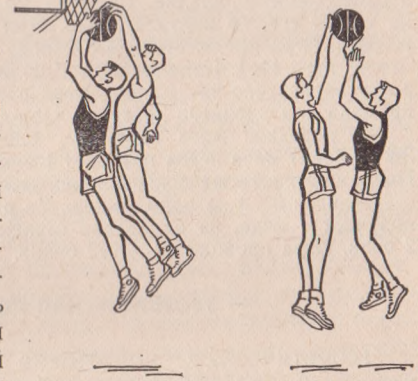


Рис. 8. Накрывание мяча сзади и спереди.

**Противодействие броску в корзину** является наиболее ответственным и сложным действием в защите. При этом защитнику целесообразно находиться вплотную к подопечному, чтобы туловищем и руками препятствовать прицеливанию и выполнению броска.

Прыгать вверх для накрывания мяча следует лишь в том случае, когда защитник уверен, что нападающий не применит финт с последующим переходом к щиту, или когда обеспечена страховка партнера.

**Борьба за отскочивший мяч** — важный прием современного баскетбола. Очень важно, чтобы каждый игрок умел уверенно овладеть мячом, отскочившим от своего щита или корзины, так как команде приходится выполнять эту операцию более 30 раз за матч. После броска нападающего защитник должен преградить путь сопернику к щиту, занять устойчивое положение, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом.

**Финты** защитник применяет для того, чтобы вызвать нападающего на определенное действие, подготовившись к которому, можно овладеть мячом. Осуществляют их имитацией приемов, направленных на отбор мяча.

Для совершенствования приемов защиты используют следующие упражнения:

— передвижение по площадке, опека игрока, не владеющего мячом. Защитник, применяя наиболее целесообразные способы передвижения, вплотную опекает нападающего. Через 7—10 с игроки меняются ролями;

— противодействие нападающему, выполняющему ведение на ограниченной площадке. Если за 20 с ведения мяча нападающий не теряет его, то получает очко. При потере мяча игроки меняются ролями. Игра проводится до 5 очков;

— игра 1×1. Нападающий выполняет бросок заданным способом с обусловленного расстояния. Игра проводится до 15 очков. В случае промаха или удачного действия защитника игроки меняются ролями;

— передача мяча партнеру, плотно опекаемому защитником. За перехват мяча игрок получает 1 очко. Игра проводится до 7 очков. После перехвата мяча игроки меняются ролями;

— игра 3×3 на одно кольцо. За результативный бросок команда получает 1 очко, за овладение отскоком при неудачном броске — 2 очка. Игра проводится до 40 очков.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью учебно-тренировочной работы. В содержание теоретической подготовки входит изучение важнейших решений КПСС и Советского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в СССР, основ советской системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил игры, а также ознакомление с основами педагогики, физиологии, психологии, гигиены. Приобретение теоретических знаний способствует более быстрому росту спортивного мастерства баскетболистов.

В современном спорте достаточно четко просматривается закономерность, которая показывает, что по мере

роста уровня спортивных достижений постоянно повышаются требования к спортсмену, особенно в сложных игровых ситуациях.

Основными формами теоретической подготовки баскетболистов являются лекции, беседы, установки и разбор игры, а также самостоятельное чтение политической и специальной литературы. При выборе тем необходимо руководствоваться интересами коллектива, учитывать конкретные задачи, стоящие перед ним. Можно поручать проведение отдельных бесед самим баскетболистам. Лекцию или доклад целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после тренировки занимающиеся устают и теоретический материал плохо воспринимается.

### ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

Игровая подготовка является интегральной формой спортивной подготовки баскетболистов и направлена на совершенствование навыков ведения борьбы. Все, что осваивает баскетболист для совершенствования своей физической, теоретической и психологической подготовленности, технического и тактического мастерства, для повышения функциональных возможностей органов и систем, обеспечивающих высокую работоспособность, и знания и опыт, он применяет в процессе соревновательных игр с конкретным соперником для достижения победы. Знания по вопросам тактики еще не определяют уровень тактической подготовленности баскетболиста и команды в целом. Необходимо, чтобы эти знания переросли в умения, позволяющие в соответствии с игровыми ситуациями быстро находить верные тактические ходы и решения. Такие знания приобретаются в процессе игровой подготовки, где главным средством является учебная игра, управляемая тренером на одно кольцо и двусторонняя игра, которая по эмоциональному напряжению должна быть оптимально приближенной к соревновательной обстановке.

Следует помнить, что главным в учебной игре является не достижение перевеса в счете над соперником и формирование способности вести спортивную борьбу, а умение наблюдать, анализировать, проявлять смелость и творческую инициативу.

Закрепление различных приемов, групповых взаимо-

действий и тактических комбинаций, а также совершенствование понимания закономерного ведения спортивной борьбы осуществляется путем многократных повторений различных тактико-технических ситуаций, в которых представляется возможность моделировать игровые моменты, максимально приближенные к соревновательным условиям.

Целью игровой подготовки является совершенствование: а) умений распределять силы и мобилизовать свои возможности, правильно сочетать периоды напряженной двигательной деятельности и расслабления; б) индивидуальных действий и взаимодействия с партнерами для реализации плана игры или определенных заданий; в) использования освоенных тактических систем, комбинаций.

Для управления игровой подготовкой необходимо вводить дополнительно к правилам ограничения во времени и пространстве, усиление сбивающих факторов, увеличение соревновательных трудностей, систематический контроль за выполнением баскетболистами игровых заданий. Так, например, для совершенствования быстрого прорыва целесообразно время на подготовку атаки устанавливать 10 с (вместо 30 с), для активизации игроков в быстром прорыве вводится следующее условие: мяч, заброшенный в корзину, не засчитывается, если все игроки нападающей команды к моменту броска не перейдут центральную линию площадки. При результативном быстром прорыве (заранее обусловить) мяч должна вводить в игру та же команда.

При совершенствовании прессинга по всему полю (переход к плотной опеке после потери мяча или результативного броска) ставится условие, что мяч можно вводить в игру только по сигналу тренера. При этом за перехват мяча в зоне соперника команде насчитывается определенное количество очков.

Совершенствование нападения против различных систем защиты, многократное повторение ранее изученных тактических комбинаций наиболее рационально осуществлять в учебной игре на одной половине площадки или в двусторонней игре. Одна из команд обусловленное время (независимо от результата) является нападающей. При этом за грубые ошибки как при организации атаки, так и при защите, можно произвести замену игроков на определенное время.

Если индивидуальные действия баскетболистов не обосновываются ложной игровой обстановкой, можно ввести определенные ограничения на применение того или иного приема или их сочетаний. Например, если после овладения мячом игрок злоупотребляет ведением, в то время как его партнер освободился от опеки защитника и готов к развитию атаки, или же в момент, когда партнер находится один под кольцом, должен следовать дистанционный бросок с противодействием и др. В таких случаях тренеру нужно остановить игру и объяснить игрокам ошибку; при дальнейшем повторении ошибок передать мяч противоположной команде. При успешном выполнении заранее обусловленных индивидуальных действий и взаимодействий целесообразно начислять команде дополнительные очки.

При проведении учебно-тренировочной игры с участием двух неравносильных составов команд перед основным составом следует ставить более сложные задачи и пути их реализации. Кроме того, второму составу за удачный быстрый прорыв можно насчитывать 3 очка, за успешное проведение ранее изученной тактической комбинации — также 3 очка и особенно поощрять за успешные действия в защите. Большое значение для повышения эффективности игровой подготовки имеет умелое применение следующих методических приемов.

1. *Конкретная задача спортсмена в общекомандной игровой задаче.* Необходимо постоянно развивать у игроков смелость и инициативу, приучая их к творческой реализации игровых заданий в зависимости от складывающихся соревновательных условий. Игроку может быть дано задание тренером опекать снайперов команды, выполняя преимущественно защитные функции. Если нападающему предложено временно отказаться от активных действий и перейти к розыгрышу мяча, опекающий его игрок должен своевременно разгадать замысел соперника и активизировать действия.

2. *Включение в учебную игру специальных заданий,* направленных на реализацию избранной схемы ведения *игры с преодолением сбивающих факторов.*

3. *Проведение учебной игры с моделированием тактико-технических действий будущих соперников.* Если соперники умело применяют зонную защиту с использованием любой возможности для проведения быстрого прорыва, целесообразно несколько тренировок провести

так, чтобы основной состав действовал против партнеров, применяющих зонную защиту. Перед ними ставится задача проведения быстрых передач, используя любую возможность для проходов по лицевой линии и дистанционные броски с активной борьбой за отскок в случае неудачных бросков и противодействия первой передаче в отрыв. При постоянном и эффективном прессинге команды соперника в учебно-тренировочной игре необходимо использовать аналогичные варианты активных форм защиты, по ходу исправлять возможные ошибки.

4. *Переключение с одних тактических систем к другим по ходу игры.* Очень важно формировать у занимающихся умение переключаться с одного стереотипа двигательных действий к другим, что оказывает большое воздействие на психофизиологические функции организма занимающихся, способствует развитию творческой инициативы, повышает уровень тактико-технического мастерства баскетболистов. По заранее обусловленному зрительному или звуковому сигналу команда по ходу игры должна менять систему игры и способ взаимодействия. Например, если команда в процессе игры в основном применяла концентрированную защиту, то после каждого штрафного броска в корзину соперника она должна переходить к прессингу по всей площадке, а после собственной персональной ошибки вновь переключаться к концентрированной защите.

В процессе занятий целесообразно совершенствовать переход от защитных действий к стремительному нападению в момент овладения мячом. Для создания момента неожиданности по специальному сигналу тренера нападающая команда немедленно оставляет мяч на площадке и возвращается к своему щиту, а команда до этого защищающаяся обязана мгновенно перейти в контратаку. Нужно использовать замену игроков как сигнал переключения к другим вариантам игровых действий.

Следует подчеркнуть, что в баскетболе большое значение имеет рациональное распределение сил игроков, во многом зависящее от умелого использования замен в процессе игры. Введение в игру отдохнувших спортсменов усиливает игру команды, ставит перед соперником зачастую трудные для решения задачи. Поэтому замены игроков — актуальный вопрос тактики. Замена игроков должна производиться не только ради правиль-

ного распределения сил команды на протяжении встречи или соревнования в целом, но и способствует решению целого ряда тактических задач, возникающих в ходе спортивного поединка. Данный методический прием и способствует формированию у спортсменов навыка мгновенного активного включения в игру и действий максимально полезных для команды в течение необходимого времени. Очень важно, чтобы в каждой учебной игре обращалось внимание не только на эффективность действий без мяча, правильность и активность действий в защите, активность борьбы за отскок, стройный переход от защиты к нападению и наоборот, но и ставились определенные тактические задачи перед каждым игроком и командой в целом, применялись различные методические приемы, что будет способствовать совершенствованию умения вести спортивную борьбу.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный баскетбол характеризуется высокой напряженностью игровых действий, требующих от спортсмена максимальных мышечных усилий и умения проявлять их в быстро изменяющейся обстановке на протяжении относительно большого отрезка времени. В процессе соревновательной борьбы на организм баскетболистов влияют максимальные по величине и продолжительности нагрузки, которые требуют предельной мобилизации функциональных возможностей организма.

В ходе специальных исследований и наблюдений установлено, что на протяжении игры баскетболисты выполняют большой объем работы. Так, было установлено, что баскетболист за 40 мин чистого времени игры пробегает в высоком темпе до 6—7 км и совершает около 150 прыжков, а в течение 10 мин выполняет 42 быстрых старта (рывка). Высококвалифицированный баскетболист за игру совершает 90 коротких рывков на дистанцию до 10 м, свыше 10 м — 17.

Представление о двигательной активности баскетболистов во время игры дает хронометраж соревновательных игр. Установлено, что средняя продолжительность игры составляет 69 мин 27,7 с (не считая перерыва между первой и второй половинами игры). Средняя продолжительность первой половины игры равна 34 мин 20,6 с, второй — 35 мин 7,1 с. Доля игрового времени в

общей продолжительности матча составляет 57,65 %. Продолжительность периодов высокой игровой активности, перемежающейся с паузами относительного отдыха (замены, персональные замечания, минутные перерывы, выходы мяча из игры в аут и т. п.) в командах высокого класса составляет 27,7 с. Такие периоды повторяются в среднем через каждые 20,4 с. В процессе игры при выходе мяча в аут, пробежках, персональных замечаниях, за которые не назначаются штрафные броски, продолжительность периодов пассивной фазы находится, как правило, в пределах 2—10 с. При минутных перерывах, выполнении штрафных бросков и заменах продолжительность периодов пассивной игры увеличивается до 0,5—2,5 мин.

Определение временной структуры игры позволяет, исходя из известных кинетических особенностей аэробных и анаэробных процессов, установить предположительно характер энергетического обеспечения игровой деятельности баскетболистов. В период игровой активности, длящейся около 30 с, аэробный процесс еще не успевает достигнуть своей максимальной мощности, а алактатный анаэробный процесс в работающих мышцах за это время уже исчерпывает свою емкость. В таких интервалах времени наибольшую роль в энергетическом обеспечении работы играет анаэробный гликолитический процесс. Однако поскольку активные паузы со значительным усилением гликолиза повторяются многократно (89 раз за игру) через сравнительно небольшие (около 20 с) интервалы отдыха, то в процессе игры создаются необходимые предпосылки и для значительного усиления аэробного процесса. Следовательно, можно ожидать, что энергетическое обеспечение игровой деятельности баскетболистов будет носить смешанный аэробно-анаэробный характер с большим удельным весом гликолитических реакций.

Однако установить точно требования, которые предъявляются к отдельным функциям баскетболистов, можно на основе прямых измерений функциональных сдвигов у спортсменов непосредственно в процессе игры.

Исследователями установлено, что ЧСС у баскетболистов команды мастеров увеличивается на 150—270 % по сравнению с уровнем покоя. У них отмечены высокие показатели потребления кислорода, составляющие 72,3—96,6 % максимальных аэробных способностей.

О значительной активизации аэробных окислительных процессов у баскетболистов под влиянием соревновательных нагрузок свидетельствует высокий уровень алактатного кислородного потребления — в среднем 2,52 мл/кг мин$^{-1}$. Показатель лактатного потребления кислорода (0,42 мл/кг мин$^{-1}$) отражает уровень метаболической активности миокарда.

Во время игры ЧСС у баскетболистов достигает значений, близких к максимальным — от 180 до 230 в 1 мин. Установлено, что всего в игре в 26,2 % случаев (ЧСС до 160 в 1 мин) баскетболист выполняет работу преимущественно в аэробных условиях, т. е. когда текущее потребление кислорода полностью удовлетворяет энергетические потребности организма. В 73,8 % случаев работа совершается в анаэробных условиях, когда наблюдаются значительные изменения у спортсменов в сфере анаэробного обмена. Это подтверждает, что анаэробные функции играют важную роль для обеспечения соревновательной деятельности игроков. В этом отношении соревнования по баскетболу предъявляют такие же требования к организму спортсменов, как, например, бег на средние дистанции. О том, что баскетболистам необходимо вырабатывать специфическую выдержку по программе, сходной с той, по которой тренируются бегуны на 400 м, указывал еще М. Ромм (1932 г.). Уместно вспомнить, что знаменитые американские баскетболисты Б. Рассел и У. Чемберлен пробегали 400 м меньше чем за 49 с. Вопрос о необходимости развития у баскетболистов скоростной выносливости ставился К. И. Травиным (1956 г.). Впоследствии на это указывали З. Кожевникова (1971 г.), И. Н. Преображенский и Н. В. Семашко (1972 г.), Н. В. Семашко (1976 г.) и др. К такому же выводу экспериментальным путем на основе факторного анализа пришел В. А. Данилов (1972 г.), который показал, что среди причин, в большей степени влияющих на уровень специальной работоспособности баскетболиста, основная роль принадлежит анаэробной гликолитической способности. Этот фактор в наибольшей степени определяет уровень развития скоростной выносливости.

Анализ научной и методической литературы показывает, что в процессе соревновательной борьбы на организм баскетболистов воздействуют максимальные по величине и продолжительности нагрузки, которые

требуют предельной мобилизации функциональных возможностей организма и предъявляют высокие требования к физической подготовке спортсменов. Поэтому наряду с совершенствованием технического и тактического мастерства важной задачей тренировочного процесса является повышение уровня физической подготовленности: выносливости, быстроты, прыгучести, ловкости. Высокая техника и совершенная тактика, созданная на базе высокой физической подготовленности,— залог успеха выступлений команды в ответственных соревнованиях. Из этого следует, что целенаправленная и эффективная физическая подготовка влияет на рост спортивного мастерства игроков. При недостаточной выносливости (особенно скоростной) быстро наступающее утомление вызывает нарушение двигательных навыков, что, в свою очередь, приводит к снижению точности бросков мяча в корзину, прыгучести и затрудняет действенное применение в игре таких активных систем защиты и нападения, как прессинг и быстрый прорыв.

В современном баскетболе в связи с увеличением размеров площадки до 28×15 м и изменениями в правилах игры нагрузка на организм спортсменов во время игры увеличилась, что предъявляет еще большие требования к их функциональным и физическим возможностям.

## Задачи и характеристика общей и специальной физической подготовки

Физическая подготовка направлена, с одной стороны, на разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, повышение уровня основных физических качеств и функциональных возможностей и, с другой, на развитие физических качеств, специфических для баскетбола. В соответствии с этим физическая подготовка баскетболистов делится на общую и специальную.

Общая и специальная физическая подготовка в процессе учебно-тренировочной работы должна составлять две стороны одного и того же процесса, органически связанных между собой.

**Общая физическая подготовка** имеет (особенно на первоначальных этапах спортивного совершенствования) ряд аналогичных элементов содержания. Она должна повышать общий уровень функциональных возмож-

ностей организма путем повышения работоспособности применительно к широкому кругу упражнений, разносторонне стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей, систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений баскетболистов.

В советской школе баскетбола исходной программой баскетбола, нормативной основой общей физической подготовки является комплекс ГТО. Отсюда видно, что термин «общая», применительно к одной из сторон подготовки спортсмена, действительно отражает общность ее содержания. В то же время наряду с этим общая физическая подготовка баскетболистов имеет и определенные особенности. Это объясняется тем, что она строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия баскетболистов. Перенос, как известно, может быть положительным (когда подготовительное упражнение прямо или косвенно способствует повышению результативности в соревновательном упражнении), так и отрицательным (когда неадекватно подобранное подготовительное упражнение оказывает тормозящее влияние на результаты в баскетболе). Естественно, что общую физическую подготовку в баскетболе необходимо строить так, чтобы в полной мере использовать положительный перенос и исключить или нивелировать опасность отрицательного переноса. Отсюда вытекают различия общей физической подготовки баскетболистов от ряда других видов спорта, т. е. ее содержание существенно зависит от особенностей этого вида спорта.

Основными средствами общей физической подготовки являются упражнения, оказывающие разнообразное влияние на организм баскетболистов. В то же время в тренировке должны иметь место и упражнения с отчетливо выраженной преимущественной направленностью на развитие какого-либо физического качества.

**Специальная физическая подготовка** баскетболиста направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике баскетбола. При этом она должна быть ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Специальная физическая подготовка повышает уровень деятельности всех систем организма баскетболи-

стов, что в свою очередь необходимо для совершенствования игровых двигательных навыков и умений.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, а также их конкретное содержание должны меняться в процессе многолетних занятий баскетболом. Основная тенденция при этом состоит в постепенном возрастании удельного веса специальной подготовки по мере спортивного совершенствования, что, однако, не означает обязательного сокращения количества времени, которое уделяется общей физической подготовке. На отдельных этапах возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема общей физической подготовки, что зависит от конкретных особенностей каждого очередного этапа спортивных достижений.

## Характеристика средств и методов, используемых в общей и специальной подготовке

### *Выносливость*

Известно, что под выносливостью понимают способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Утомлением называется вызванное работой временное снижение работоспособности.

Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называют специальной. В этом смысле говорят о *специальной выносливости баскетболиста*.

В процессе воспитания выносливости баскетболиста требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую и специальную выносливость.

*Общая выносливость* — это выносливость при продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Физиологической основой общей выносливости является аэробная производительность, которая обозначает совокупность функциональных свойств организма, связанных с поступлением и утилизацией кислорода при выполнении мышечной работы. Аэробная производительность в наибольшей степени проявляется в тех упражнениях, где имеется возможность полного удовлетворения кислородного запроса в процессе самой работы.

Анаэробная способность баскетболиста позволяет выполнять работу длительное время за счет энергии окислительных процессов.

Для повышения аэробных возможностей, или как мы обычно говорим, общей выносливости баскетболистов используются различные средства и методы, взятые из других видов спорта.

Принято считать, что имеется большое количество методов тренировки выносливости. Если же отбросить все второстепенное и отвлечься от терминологических разночтений, то следует признать, что тренировка общей выносливости отличается сравнительно небольшим числом возможных методических вариантов. По сути дела все современные методы тренировки общей выносливости могут быть сведены к следующим двум формам тренировочной работы:

1. Однократная непрерывная работа (равномерная или переменная).

2. Прерывистая работа, повторяющаяся через определенные интервалы отдыха.

К первой из указанных форм тренировочной работы относятся методы длительной непрерывной работы, переменной работы (фартлек) и однократной предельной работы (дистанционно-темповая работа). К форме прерывистой работы следует отнести метод повторно-темповой работы и различные модификации интервальной тренировки.

Для **метода длительной непрерывной работы** наиболее характерным является умеренный темп выполнения упражнения на протяжении большого промежутка времени (от получаса и более). Наиболее распространенным упражнением для развития общей выносливости является бег. Длительный непрерывный бег способствует улучшению работы сердца, в работающих мышцах в 2—3 раза увеличивается количество капилляров.

Тренировка в длительном непрерывном беге в большом объеме должна проводиться на первом этапе подготовительного периода, когда закладываются основы общей выносливости. Такого рода работа может иметь место в целях восстановления после участия в напряженных турнирах, где баскетболисты получили значительный объем анаэробной нагрузки, а также для поддержания достигнутого уровня аэробной способности. Равномерное непрерывное упражнение должно также широко

применяться на начальных этапах воспитания общей выносливости у юных баскетболистов с учетом их возраста.

Длительная непрерывная равномерная работа по своему характеру монотонна и не всегда баскетболисты ее охотно выполняют. С этой точки зрения следует в тренировку включать фартлек (в переводе со шведского — игра скоростей). Это наиболее распространенная форма длительной непрерывной переменной работы.

Фартлек включает бег в большом объеме с разной скоростью, желательно в лесу или в поле на пересеченной местности. При такой форме тренировки может быть два варианта: 1) баскетболисты не следуют какой-либо заранее определенной программе. По ходу тренировки они произвольно изменяют темп и переходят от одного вида упражнений к другому; 2) спортсмены тренируются по заранее разработанной программе.

Для повышения общей выносливости баскетболистов при помощи однократной непрерывной равномерной или переменной работы могут быть использованы: зимой — ходьба на лыжах, игра в хоккей; летом — походы в горы, езда на велосипеде и т. п.

**Метод однократной предельной (дистанционно-темповой) работы** применяется в целях тренировки, а также проверки работоспособности баскетболистов. Например, выполнение теста Купера или бега на 3000 м с учетом времени пробегания дистанции.

**Прерывистая работа**, повторяющаяся через определенные интервалы отдыха, наряду с повышением аэробных возможностей баскетболистов оказывает значительное влияние на анаэробные возможности спортсменов. Воздействуя на анаэробные возможности в целях их увеличения, нужно решить две задачи: 1) повысить энергетические возможности креатинфосфатного механизма; 2) улучшить гликолитический механизм. Это значит, что улучшается не только общая выносливость, но и скоростные качества и, что очень важно, скоростная выносливость.

В тренировке для решения этих задач применяются методы повторной и интервальной тренировки. Эти методы основываются на одном принципе — разделении всей работы на несколько отдельных периодов, выполняемых через определенные интервалы отдыха.

В повторном методе тренировки интервалы отдыха

произвольны: баскетболист перед каждым новым повторением отдыхает столько, сколько ему требуется для относительного восстановления сил. В интервальном методе тренировки паузы отдыха строго дозированы, их продолжительность устанавливается такой, чтобы поддержать необходимый уровень физиологических изменений в организме.

В повторном методе могут быть использованы как короткие, так и длинные дистанции, которые преодолеваются на высокой скорости. Число повторений обычно невелико. Характер физиологического воздействия определяется исключительно самим упражнением — длиной дистанции и скоростью ее прохождения. Воздействие может быть как аэробным, так и анаэробным.

В **интервальной тренировке** применяют относительно кратковременные упражнения, выполняемые с большим числом повторений. Известны несколько вариантов интервальной тренировки, отличающихся по характеру тренирующего воздействия:

1. *Интервальная тренировка на коротких отрезках, повторяемых через небольшие паузы отдыха.* Здесь предлагается использовать упражнения, интенсивность которых достаточна, чтобы увеличить ЧСС до 150—180 в 1 мин. Продолжительность пауз отдыха должна быть такой, чтобы перед началом каждого нового повторения ЧСС не падала ниже уровня 130 в1 мин. Паузы отдыха заполняются активным отдыхом (например, бегом трусцой), их продолжительность — 45—90 с. Тренировку прекращают, если ЧСС в конце пауз отдыха не доходит до 130 в 1 мин; количество повторений упражнений — 10—12 раз.

Недостатки этого вида тренировки в монотонности работы, в слишком изолированном воздействии на работу сердца. При больших объемах этот вид интервальной тренировки может привести к переутомлению сердечной мышцы. Кроме того, эта форма тренировки быстро доводит аэробную работоспособность до максимального уровня.

2. *Интервальная тренировка на дистанции от 300 до 1000 м.* Интенсивность ее должна быть достаточной для увеличения ЧСС до 180—190 в 1 мин, а в паузе отдыха ЧСС должна снижаться до 130—140 в 1 мин. Эта форма тренировки в плане развития общей выносливости (аэробной способности) дает хорошие результаты.

3. *Серийная интервальная тренировка,* состоящая из нескольких повторений коротких отрезков (обычно 4—6) в каждой серии. Интервалы отдыха между сериями 3—4 мин, ЧСС в конце паузы отдыха 110—120 в 1 мин.

4. *Интервальный спринт.* Этот вид интервальной тренировки предусматривает пробегание коротких отрезков (30—150 м) на максимальной скорости с небольшими интервалами отдыха (2—3 мин). В зависимости от интервалов отдыха такая тренировка может способствовать развитию скоростно-силовых качеств или скоростной выносливости. Поскольку от повторения к повторению накапливаются следы недовосстановления и для того, чтобы избежать нежелательного в этом случае увеличения гликолитического процесса, такая работа должна выполняться в виде серий, состоящих не более чем из 3—4 повторений. Отдых между сериями 5—6 мин. Если интервалы отдыха будут недостаточны для восстановления, то с каждым очередным повторением гликолитические сдвиги будут усиливаться и образуется значительное количество молочной кислоты.

5. *Повторно-интервальная тренировка,* отличающаяся от серийной интервальной тренировки более длинными отрезками дистанции (от 300 до 1000 м) и большей напряженностью работы в пределах каждой серии. При этом подбираются такие интервалы отдыха, которые могут обеспечить возрастающее от одного повторения к другому воздействие на анаэробные гликолитические функции, определяющие уровень развития скоростной выносливости. Такая тренировочная работа нуждается в строгой дозировке в соответствии с возможностями спортсмена. Ее рекомендуется использовать в конце первого (общего этапа), на втором (специальном) и третьем (предсоревновательном) этапах подготовительного периода. В этом случае с рекомендованными дозировками нагрузки на втором и третьем этапах должны применяться и специальные упражнения.

Анализируя вышеизложенное, можно констатировать, что направленность тренировочного эффекта упражнений зависит от сочетания основных показателей физической нагрузки: вида применяемых упражнений, их продолжительности и интенсивности, величины пауз отдыха и числа повторений упражнения.

Развитие специальной выносливости должно базироваться на основе общей. Для развития специальной вы-

носливости необходимо использовать методические приемы, которые описывались выше.

В тренировке для развития специальной выносливости необходимо использовать упражнения для тренировки перемещений, передачи мяча в движении и ведении, бросков мяча с сопротивлением, и в соревновательной форме, прессинга, игровых упражнений, двусторонних игр с определенными заданиями и использованием разных методических приемов.

### Сила

Сила человека определяется как его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

В теории и практике спортивной тренировки различают следующие режимы мышечной деятельности: 1) динамический режим, при котором происходит изменение длины мышц без изменения их тонуса; 2) изометрический, или статический режим, при котором изменяется тонус мышц, но не меняется их длина; 3) полиометрический режим, характерный для уступающей работы.

Сила движения зависит от массы перемещаемого тела и скорости его перемещения. Выделяются следующие виды силовых способностей:

1. Собственно-силовые (в статических режимах и медленных движениях).

2. Скоростно-силовые (динамическая сила в быстрых движениях). Важной разновидностью является взрывная сила — способность проявлять большие величины силы в наименьшее время. Для баскетболиста уровень развития взрывной силы играет огромную роль.

Различают абсолютную и относительную силу. *Абсолютная сила* — это сила, которую проявляет спортсмен в каком-либо движении безотносительно к собственной массе тела. Она характеризуется, например, показателями динамометра, предельной массой поднятой штанги и т. п. *Относительная сила* — это величина силы, приходящаяся на 1 кг массы тела. Для сравнения силы людей с различной массой тела обычно пользуются понятием относительной силы.

Увеличению мышечной силы способствуют упражнения с отягощениями, которые должны занимать важное место в подготовке баскетболистов.

Силовые упражнения в зависимости от природы сопротивления делятся на две группы:

1. **Упражнения с внешним сопротивлением.** В качестве внешнего сопротивления обычно используют: а) массу предметов; б) противодействие партнера; в) сопротивление упругих предметов; г) сопротивление внешней среды (бег по глубокому снегу, в воде и т. п.).

2. **Упражнения, отягощенные массой собственного тела.** Выбор величины сопротивления при воспитании силы — один из главных вопросов методики. Его можно решить при понимании физиологических особенностей движений, выполняемых с разными мышечными напряжениями. Тренировка силы без максимальных силовых напряжений неэффективна. Не менее важным является выбор оптимального темпа выполнения упражнения.

Максимальное силовое напряжение может быть создано различными путями: 1) преодолением непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений; 2) предельным увеличением внешнего сопротивления (в динамическом и статическом режиме); 3) преодоление сопротивлений с предельной скоростью.

В зависимости от величины отягощения, с которым упражняется баскетболист, степени мышечных усилий, частоты движений и количества повторений упражнения выделяются несколько видов тренировки с тяжестями, которые оказывают различный эффект на развитие мышечных свойств:

1. **Тренировка с максимальной массой отягощений, но с небольшим количеством повторений (метод максимальных усилий).** Этот метод предполагает применение предельно высоких отягощений. Баскетболист может повторить упражнение не более одного раза, максимум двух.

Например, для развития силы ног, которая во многом предопределяет высоту прыжка баскетболиста в игровых ситуациях, следует использовать упражнения в поднимании штанги предельно возможной для данного спортсмена массы из полуприседа и глубокого приседа. Каждое упражнение должно выполняться с настройкой и без спешки. Для того, чтобы обеспечить восстановление креатининфосфатных резервов в мышцах, паузы отдыха между повторениями должны быть в пределах 3—4 мин.

2. **Тренировка со средней и большой массой отягощений в высоком темпе до отказа (метод повторных усилий).** Упражнения с непредельными отягощениями отличаются по своим физиологическим механизмам от работы с предельными и околопредельными напряжениями. Метод повторных усилий в двух вариантах:

*А. Непрерывные повторения упражнения до отказа от работы.* Величина нагрузки 30—40 кг. Работа выполняется до ясно выраженного утомления (до отказа). Заключительная фаза работы особенно важна для тренирующего эффекта в отношении увеличения силы мышц. Это связано с тем, что в состоянии утомления требуется дополнительная концентрация усилий, повышается напряженность работы и вместе с этим усиливаются анаэробные процессы в мышцах.

*Б. Серийное выполнение упражнений с большими отягощениями в высоком темпе.* Эта форма тренировки построена на использовании описанного выше феномена. Каждое упражнение должно выполняться с такой нагрузкой, которая позволяет выполнить 10—12 повторений.

3. **Тренировка в изометрических упражнениях.** Эти упражнения следует рассматривать в качестве своеобразного варианта применения предельных силовых напряжений.

Изометрическое напряжение баскетболисты могут производить, воздействуя на какую-либо неподвижную (стену, перекладину и т. п.) и подвижную опору (штанга на руках за головой и т. п.). Максимальное изометрическое напряжение следует удерживать 5—6 с. При использовании изометрических упражнений рост силы проявляется преимущественно лишь в том положении, при котором проводилась тренировка. Следует учитывать, что при изометрической тренировке сила растет медленнее, чем при использовании метода динамических усилий. Обычно через 5—6 недель тренировка в статических напряжениях перестает оказывать положительный эффект и достигнутый уровень силы стабилизируется. Кроме того, американским ученым Д. Джозенханмом установлено, что тренировка в изометрических усилиях в 6 раз менее эффективна в отношении воздействия на аэробные и анаэробные функции, чем тренировка с использованием динамических упражнений. Применять отягощения в тренировке баскетболистов следует осто-

рожно и в индивидуальном порядке. Если у баскетболиста от природы достаточно силы, то не следует чрезмерно загружать его силовыми упражнениями.

В результате высоких или неподходящих силовых нагрузок можно нанести вред организму, особенно растущему детскому. Возможно замедление или прекращение роста. У высокорослых игроков может наблюдаться нарушение позвоночника в результате неправильной силовой тренировки. При выборе методов силовой тренировки следует учитывать продолжительность занятий силовыми упражнениями. У баскетболистов, не занимавшихся ранее силовыми упражнениями, необходимо ограничивать отягощения, не применять методы максимальных усилий (особенно у детей).

При применении максимальных отягощений утомление наступает довольно быстро, даже несмотря на длительные интервалы отдыха между повторениями упражнения. Поэтому в тренировке следует применять различные методические приемы. Для этого сначала необходимо делать несколько подходов к небольшим отягощениям. Эта работа преследует задачи разминки и не должна вызывать утомления. Затем выполняются приседания с максимальным отягощением, после чего переходят на другие упражнения (например, упражнения для развития силы разгибателей рук), а затем вновь возвращаются к приседаниям. В перерывах между подходами следует использовать пассивный и активный отдых. При пассивном отдыхе восстановление происходит быстрее всего в положении лежа на спине с поднятыми вверх ногами. Для активного отдыха необходимо применять ходьбу, висы, подтягивание ногами и т. п.

В тренировке для развития силы следует применять набивные мячи, различные приспособления, тренажеры и т. п. Силовые упражнения в основном используют в подготовительном периоде, особенно на этапе общей подготовки. Однако это не исключает возможности применения их и в соревновательном режиме. Важно разумно определить, какие упражнения следует включать в тренировку, какому баскетболисту и в каком объеме. Силовая тренировка должна быть построена в этот период так, чтобы она не сказалась отрицательно на качестве выполнения приемов техники игры.

При проведении силовой тренировки с юными баскетболистами необходимо учитывать ряд положений, ко-

торые характерны для каждого возраста. Относительная сила у детей в период с 7—8 до 18 лет увеличивается на 100 %. Наиболее интенсивно увеличивается сила у мальчиков с 11 до 13 лет, у девочек с 9 до 14 лет. Предельные и околопредельные отягощения в тренировке детей применять нельзя. Для детей 8—9 лет рекомендуются максимальные отягощения 1/2 собственной массы тела, в возрасте 12—14 лет — 2/3 собственной массы тела, 14—15 лет — 3/4 собственной массы тела, 16 лет — отягощения собственной массы тела.

### Быстрота

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции. При оценке проявлений быстроты различают латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движений.

Быстрота баскетболиста проявляется в простых и сложных двигательных реакциях, ускорениях, умении быстро развить максимальную скорость на коротких отрезках, а также в выполнении приемов техники игры без мяча и с мячом.

При тренировке быстроты следует учитывать, что скоростные способности человека довольно специфичны. Прямой непосредственный перенос их происходит лишь в координационно сходных движениях.

Быстрота двигательной реакции оценивается *латентным временем реагирования*. Это относится и к простым, и к сложным реакциям.

В качестве средств развития быстроты необходимо использовать упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Они должны отвечать следующим требованиям:

1. Техника должна быть такой, чтобы упражнение можно было выполнять на предельной скорости.

2. Упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы основные усилия баскетболистов во время их выполнения направлялись не на способ, а на скорость выполнения.

3. Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности. Поэтому при тренировке быстроты очень важно умело варьировать показатели физической нагрузки. Интенсивность их всегда должна быть максимальной, продолжительность — не более 20 с. Специальные упражнения (ведение на максимальной скорости, бег с передачей мяча, быстрый прорыв и т. п.) следует применять с продолжительностью 5—7 с. Стартовые ускорения, эстафеты, скоростные упражнения надо проводить с использованием соревновательного бега. Большое значение для тренировки быстроты имеет выбор продолжительности отдыха между упражнениями. Она должна быть такой, чтобы каждое последующее упражнение баскетболист мог выполнять относительно отдохнувшим и с максимальной интенсивностью.

### *Прыгучесть*

Под прыгучестью в спортивной практике понимается способность человека выполнять мощное отталкивание, т. е. проявлять значительную по величине силу за короткое время.

Установлено, что в той или иной мере уровень развития прыгучести определяют следующие факторы:

— максимальная изометрическая сила мышц;

— взрывная сила мышц;

— способность к быстроте проявления двигательного усилия;

— рабочая поза, соответствующая моменту начала отталкивания;

— морфологические и функциональные особенности спортсменов;

— способность к быстрому реагированию нервно-мышечного аппарата на внешнюю ситуацию.

Научными исследованиями установлено, что уровень развития прыгучести зависит прежде всего от способности нервно-мышечного аппарата максимально быстро проявлять двигательное усилие. Мышцы должны обладать определенным силовым потенциалом, быстрота проявления которого и обусловливает уровень развития прыгучести баскетболиста. Уточняя вышесказанное, следует подчеркнуть, что прыгучесть определяется способностью нервно-мышечного аппарата к быстроте проявления максимума двигательного усилия, необходимого в

каждом конкретном случае. Величина необходимого максимума двигательного усилия определяется и условиями отталкивания. Выделяются три основных типа отталкивания:

— без предварительного амортизационного растяжения мышц разгибателей;

— с предварительной амортизацией;

— с резким амортизационным растяжением мышц ударного характера.

В процессе тренировки для каждого из перечисленных типов отталкивания формируются присущие только ему скоростно-силовая структура и специфические нейромоторные механизмы регуляции движений. Эти механизмы эффективны в одних условиях и могут оказаться малоэффективными в других. Так, при прыжке с места в длину величина максимума двигательного усилия меньше, чем при прыжке с места в высоту в связи с тем, что на преодоление массы тела необходима меньшая сила. Но в таких упражнениях, как тройной прыжок с места или отталкивание после прыжка в глубину, максимум усилия значительно выше, так как здесь требуется большая сила для погашения в короткое время кинетической энергии тела в фазе амортизации и сообщения ему ускорения в вертикальном направлении. Следовательно, упомянутые прыжки требуют и большего уровня развития абсолютной силы мышц. Это необходимо учитывать при тренировке прыгучести.

В процессе тренировки следует обращать внимание на то, что по мере развития прыгучести ее скоростно-силовая структура изменяется. Следовательно, подбирая средства и методы для тренировки прыгучести, необходимо учитывать как ее скоростно-силовую структуру, определяющуюся условиями отталкивания, так и тенденции в изменении этой структуры с ростом мастерства.

Следует обращать внимание и на такой факт. Преимущественное выполнение в тренировке отталкиваний с места мало способствует совершенствованию прыгучести в прыжках, выполняемых с напрыгивания. И наоборот, отталкивание с напрыгивания одновременно совершенствуют и прыгучесть в прыжках с места. Такой односторонний перенос обусловлен тем, что отталкивание с напрыгивания (в частности, после прыжка в глубину) более сильный раздражитель для нервно-мышечного аппарата и в большей мере обеспечивает совершен-

ствование способности к быстроте проявления значительного по величине максимума внешней силы.

В тренировочном процессе необходимо учитывать специфические особенности прыгучести баскетболистов. К ним в первую очередь следует отнести: 1) быстроту и своевременность прыжка; 2) выполнение прыжка с короткого разбега или с места преимущественно в вертикальном направлении; 3) умение неоднократно повторять прыжок в условиях сильной борьбы; 4) умение управлять своим телом в воздухе в условиях силовой борьбы при непосредственном соприкосновении с соперником; 5) точность приземления и готовность к дальнейшим действиям сразу же после приземления.

При выборе дозировки и характера прыжковых и силовых упражнений следует учитывать методические рекомендации, возрастные и половые особенности баскетболистов (см. «Сила», с. 55).

### *Ловкость*

Для баскетболистов очень важны высококоординированные действия с мячом и без мяча в сложных, быстро изменяющихся условиях игры.

Ловкость определяют как способность быстро овладевать новыми движениями и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость — специфическое качество. Можно, например, отличаться хорошей ловкостью в спортивной гимнастике и недостаточной в баскетболе. Воспитание ловкости складывается из тренировки способностей осваивать координационно сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки на площадке. Существенное значение при этом имеет избирательное совершенствование способности точно воспринимать свои движения в пространстве и времени, поддерживать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление, а также других способностей, что является чрезвычайно важным для баскетболистов.

Для развития ловкости следует использовать различные акробатические упражнения, специальные упражнения из различных исходных положений, а также различ-

ные сложные комбинированные упражнения с мячом. Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, должно идти по пути повышения координационных трудностей. Эти трудности слагаются из требований к точности движений, их взаимной согласованности, к внезапности изменения обстановки.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современная тактика баскетбола представляет собой сложный процесс взаимодействия игроков как в нападении, так и в защите. Успех этих взаимодействий зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности баскетболистов, а также от степени освоения ими индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий в нападении и защите.

### Тактика нападения

#### Индивидуальные тактические действия в нападении

Основу групповых и командных тактических взаимодействий как в нападении, так и в защите составляют индивидуальные тактические действия.

В нападении баскетболисты проводят значительную часть времени без мяча. От эффективности их индивидуальных тактических действий без мяча зависит результативность и быстрого прорыва, и позиционного нападения.

Баскетболист, участвующий в атаке без мяча, не должен стоять на месте. Он обязан двигаться, взаимодействовать с партнерами, чтобы заставить соперника беспрерывно работать, лишить его возможности помочь партнеру. Безусловно, следует избегать бесцельных передвижений, но обманные движения, состоящие из остановок, рывков, финтов, обычно держат в напряжении защитника и предотвращают групповой отбор мяча. Игрок без мяча должен умело передвигаться и при этом согласовывать свои движения с движениями игрока с мячом и действиями других игроков без мяча. Нападающий должен грамотно ставить заслоны и уметь навести своего опекуна на заслон, правильно рассчитать выход из-за заслона. Баскетболист, участвующий в ата-

ке, должен стремиться поставить соперника в такое положение, из которого ему трудно противодействовать нападающему открываться на выводящую для броска передачу. Очень важным моментом в индивидуальных тактических действиях нападающего является умение его занять хорошую позицию у щита соперника для борьбы за мяч, отскочивший после неудачного броска, рассчитать свой отход в защиту.

Обычно игрок, владеющий мячом, проявляет больше активности, чем игрок без мяча. Чтобы научить баскетболистов активно действовать в игре без мяча, необходимо в каждом упражнении, где даже отрабатываются приемы техники игры, особое внимание обращать на его индивидуальные тактические действия: правильный и своевременный выбор места, а также действия, затрудняющие контроль за мячом защитника и подопечным и т. п.

При тренировке индивидуальных тактических действий тренер должен мобилизовать всю свою изобретательность, знания, найти индивидуальный подход к каждому баскетболисту. В каждой тренировке, в каждом упражнении он должен обращать пристальное внимание на индивидуальные тактические действия игрока без мяча. При разборе или установке на игру надо показать путь перемещения игроков, не владеющих мячом, пояснить значение тех или иных действий, нарисовать на доске путь своего перемещения по площадке.

Тренер должен выделять и поощрять тех баскетболистов, которые постоянно демонстрируют желание и умение правильно перемещаться при игре в нападении без мяча.

Хороший баскетболист, действуя без мяча в нападении, прямо или косвенно имеет отношение к каждому взятию корзины. Каждое его действие или бездействие отражается на результате атаки команды.

Естественно, весьма важную роль в баскетболе играют действия баскетболиста, владеющего мячом. Его действия во многом определяются расположением и действиями партнеров и защитников, местом на площадке и т. п. В нападении индивидуальные тактические действия должны заключаться в рациональном применении финтов с мячом, передаче, ведении и бросках мяча в корзину во время взаимодействия с партнерами, при быстром прорыве и позиционном нападении. Соответствен-

ным образом должны подбираться и упражнения. Они должны способствовать выработке умения у баскетболистов в каждой конкретной ситуации выполнять необходимый прием техники игры: финт, передачу, ведение или бросок.

### Групповые тактические взаимодействия в нападении

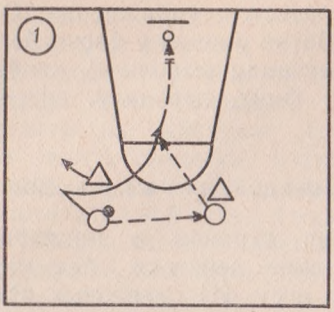
Групповые взаимодействия игроков в нападении представляют собой тактические действия, без которых трудно представить себе игру. Из групповых взаимодействий складывается командная тактика игры в нападении и защите. Для групповых тактических взаимодействий наиболее характерными являются действия двух и трех баскетболистов.

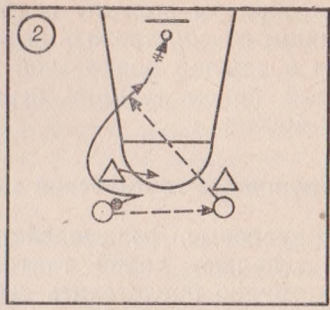


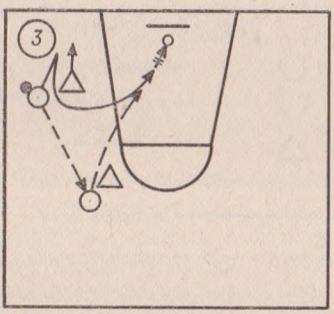

Взаимодействия с участием двух игроков могут проводиться баскетболистами задней линии, игроками задней линии, нападающими и центровыми. Комбинации с участием трех нападающих могут проводиться игроками задней и передней линий.

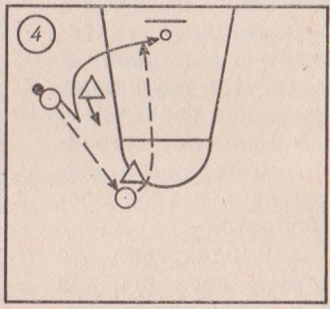
При организации быстрого прорыва игроки всегда должны стремиться к созданию численного преимущества 2×1, 3×1, 3×2 и т. п. Однако в позиционном нападении, где создать численное преимущество не так просто, хорошими взаимодействиями являются двое против двоих или трое против троих. Этим ситуациям, где успешно тренируются и индивидуальные тактические действия, должно быть отведено много времени в тренировках на один щит, или ограниченных частях площадки.

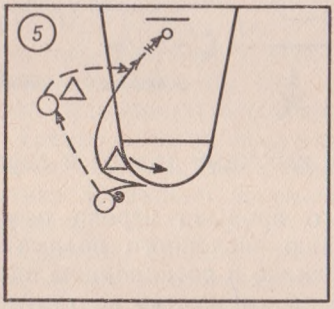
К наиболее простым способам взаимодействий двух игроков относится «*передай мяч и выйди*». В этой комбинации игрок просто передает мяч партнеру, делает финт в одну сторону, а рывок делает в другую сторону,

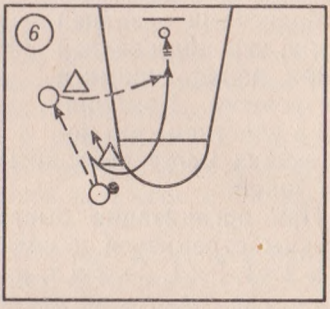

1

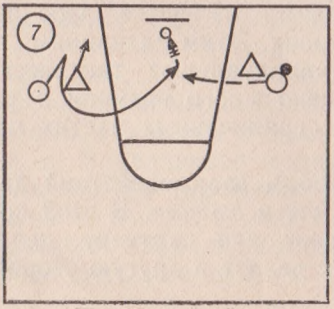

2

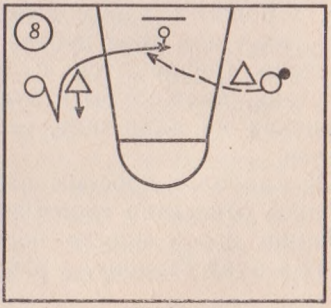

3


4


5


6


7


8

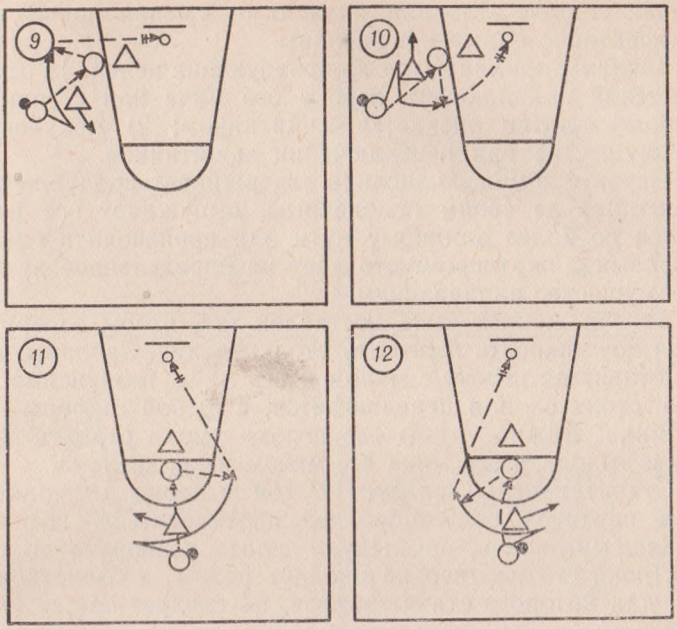



Рис. 9. Групповые тактические взаимодействия «отдай мяч и выйди».

*1—6* — передача мяча партнеру с последующим финтом и выходом к щиту для получения мяча и броском его в корзину; *7, 8* — финт в одну сторону и выход в другую для получения мяча от партнера и бросок в корзину; *9—12* — передача мяча центровому с последующим финтом, выходом на свободное место для получения мяча и бросок в корзину.

не по направлению к щиту. Если защитник смещается в сторону передачи мяча или поворачивает голову в направлении передачи, то проход нападающего может быть быстрым и прямым, без финта. Но задача при этом решается одна и та же — освободиться от защитника и получить обратную передачу мяча от партнера. Наиболее типичные варианты таких взаимодействий показаны на рис. 9. Аналогичные взаимодействия возможны и в тройках.

Отработка таких взаимодействий очень благоприятно влияет на тренировку не только передачи мяча, групповых взаимодействий «передай мяч и выйди», но и на совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием финтов.

Успешность же групповых и командных взаимодействий баскетболистов в нападении во многом, при

прочих равных условиях, зависит от умения правильно и эффективно применять заслоны.

**Заслоны** применяются для следующих целей: 1) освобождения нападающего игрока без мяча или с мячом, который плотно опекается защитником; 2) получения преимущества при переключении защитников.

Игрок с помощью заслона задерживает продвижение защитника за своим подопечным, вынуждает его двигаться по более длинному пути или производить смену игроками с партнером, что дает на определенное время преимущество нападающим.

Заслон должен быть поставлен так, чтобы соперник имел возможность избежать столкновения. Заслоны могут ставиться игроку с мячом и без мяча, независимо от того, стоит он или передвигается, с любой стороны защитника. Важно, чтобы все игроки умели ставить заслон и выходить без мяча и с мячом из-за заслона.

Ставить заслон следует с той стороны соперника, куда партнеру целесообразней переместиться. Игроку, ставящему заслон, не следует делать разворота до тех пор, пока его партнер не пройдет рядом, а баскетболисту, для которого ставят заслон, не следует также уходить раньше, чем поставлен заслон.

В ходе выполнения заслонов необходимо применять отвлекающие маневры, что позволяет неожиданно и эффективно провести взаимодейтвие с партнером при помощи заслона.

При обучении заслонам важно сразу же освоить технику постановки заслона: ноги следует располагать как минимум на ширине плеч, руки, согнутые в локтевых суставах и разведенные в стороны, располагаются перед собой на уровне груди. Желательно после постановки заслона не двигаться, партнер должен сам навести своего защитника на игрока, ставящего заслон. В противном случае можно часто получать персональные замечания.

Подопечных следует научить делать развороты после постановки заслона. Особенно это относится к игрокам, ставящим заслон сбоку от защитника (наружный заслон). Своевременно сделанный разворот после заслона позволяет нападающему оставить защитника за спиной и таким образом создать для себя выгодную ситуацию. Разворот после постановки наружного заслона следует делать на носке ноги, которая ближе распо-

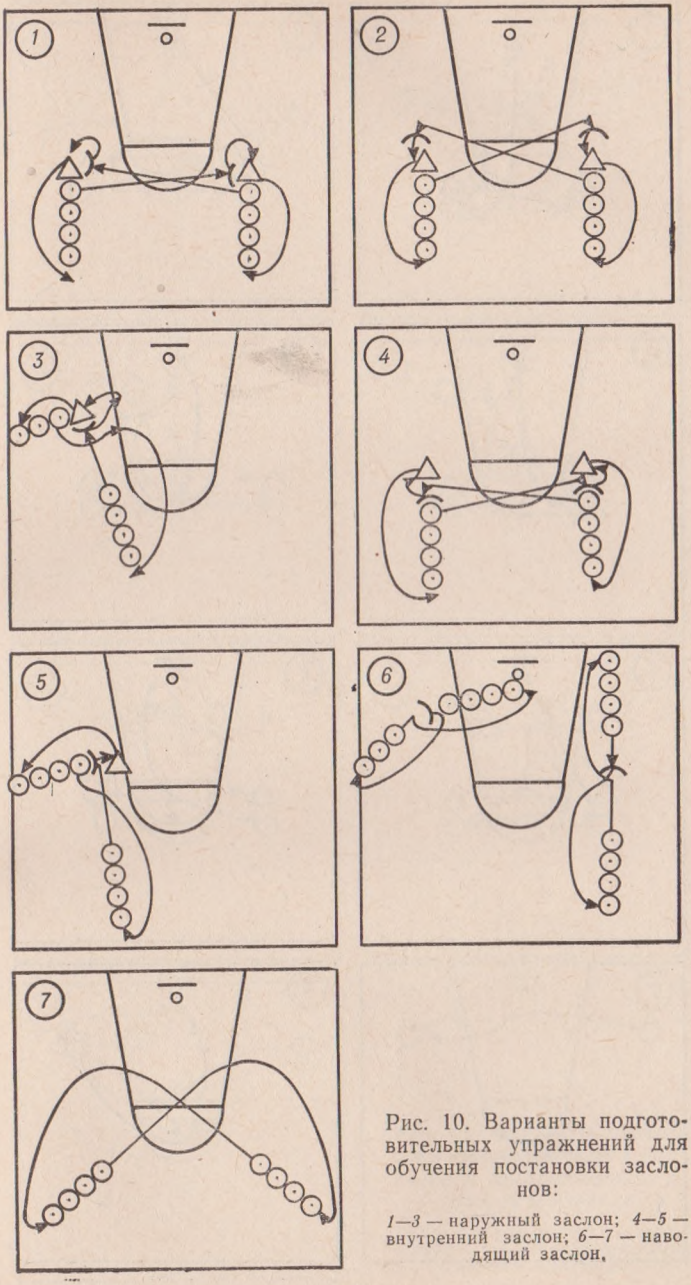
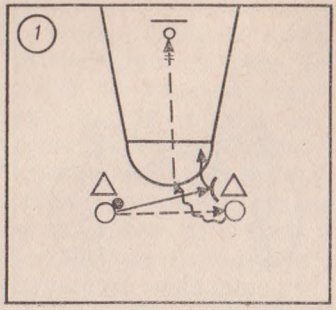
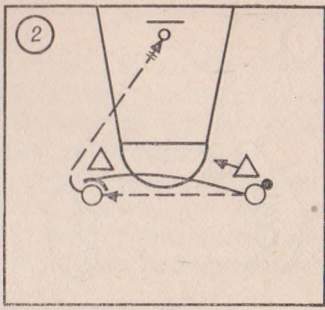
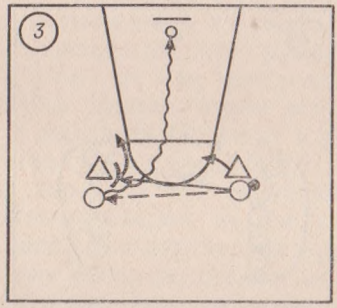


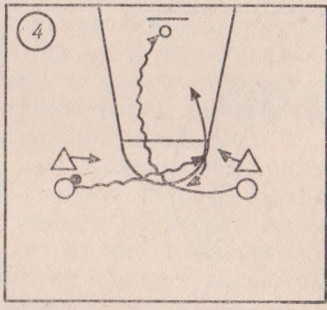

Рис. 10. Варианты подготовительных упражнений для обучения постановки заслонов:

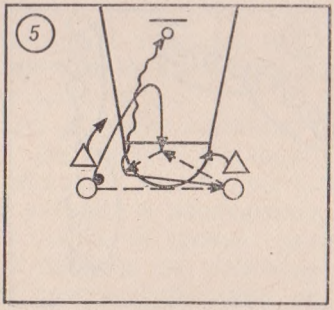
*1—3* — наружный заслон; *4—5* — внутренний заслон; *6—7* — наводящий заслон.

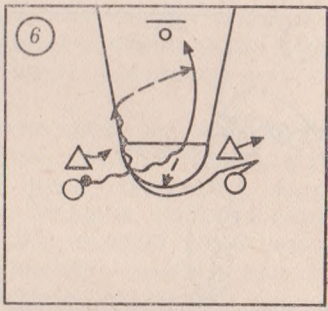

1

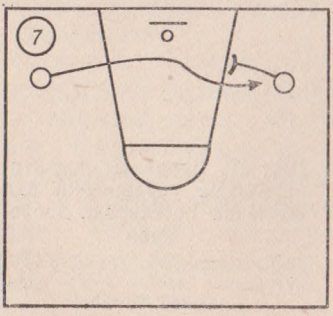

2

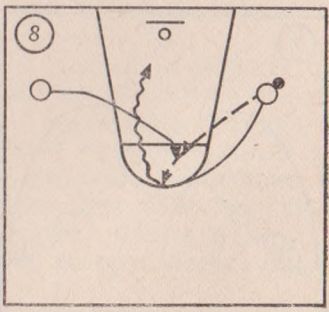

3


4


5


6


7


8

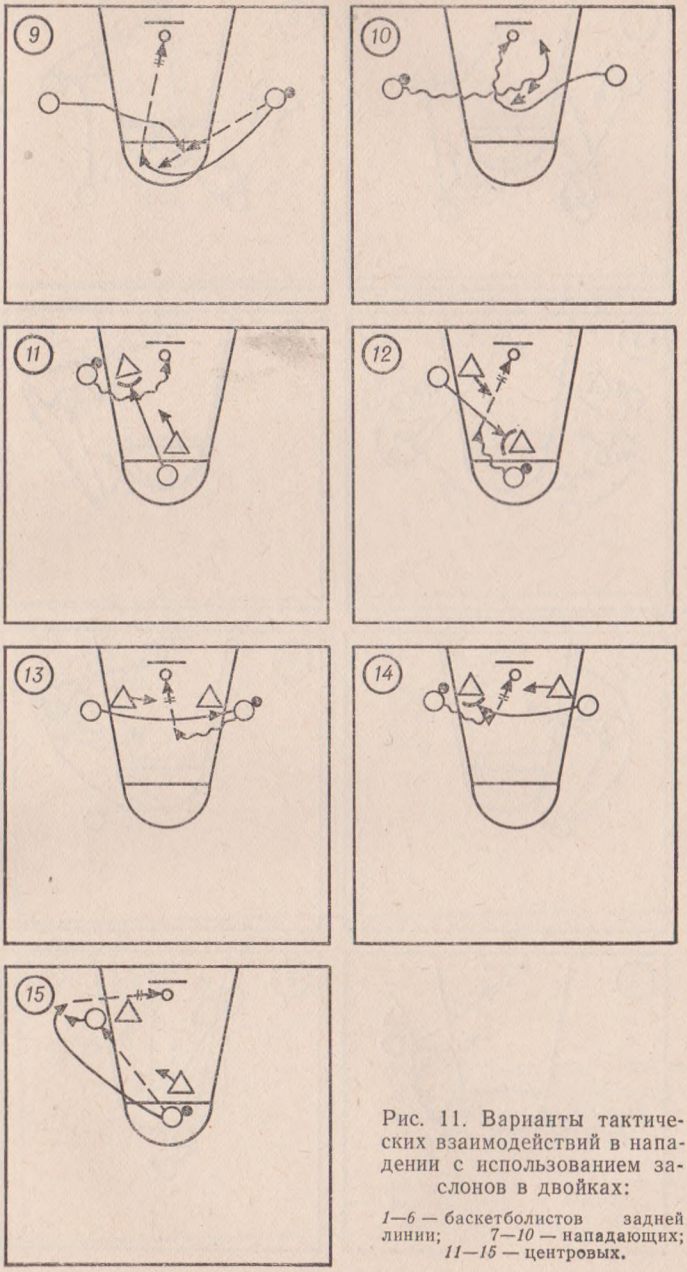
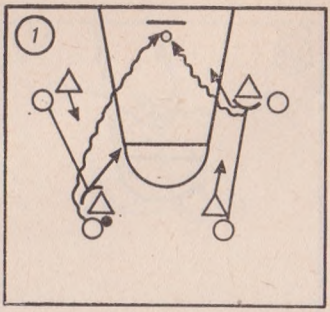
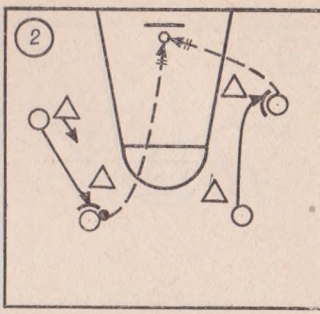
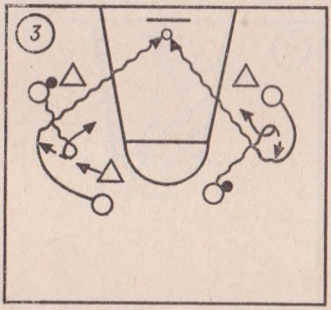


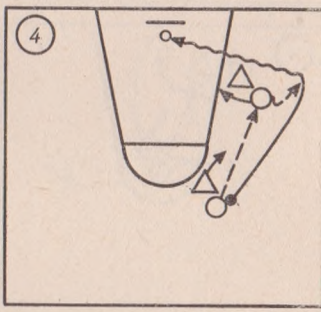

Рис. 11. Варианты тактических взаимодействий в нападении с использованием заслонов в двойках:

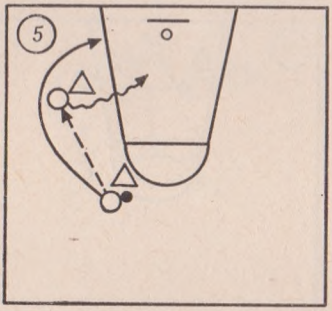
*1—6* — баскетболистов задней линии; *7—10* — нападающих; *11—15* — центровых.

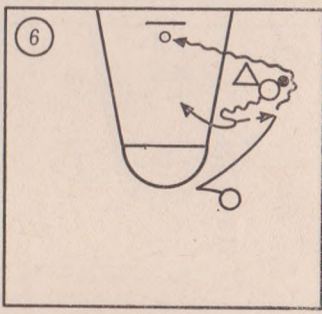

1

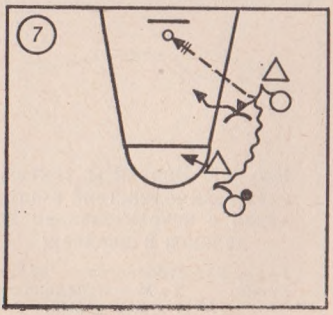

2

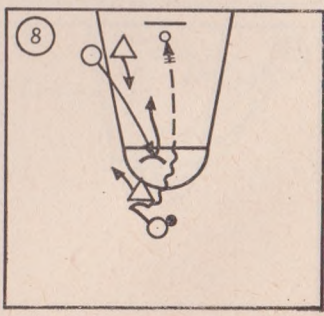

3


4


5


6


7


8

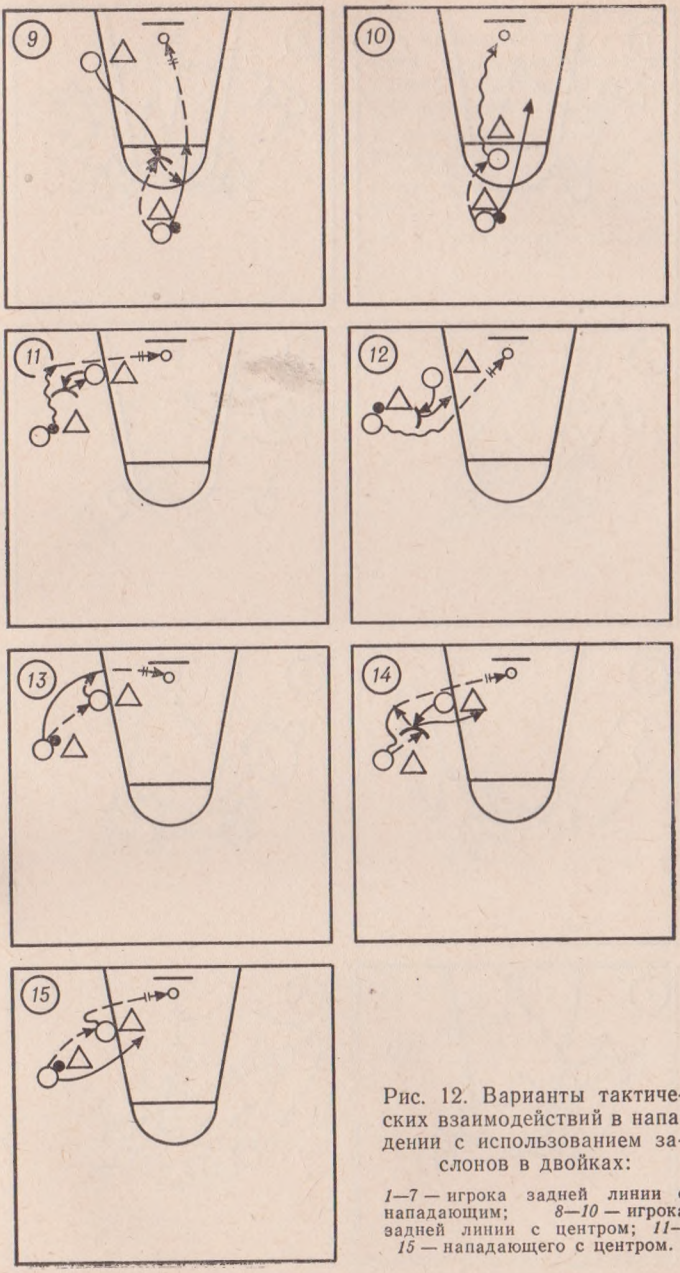
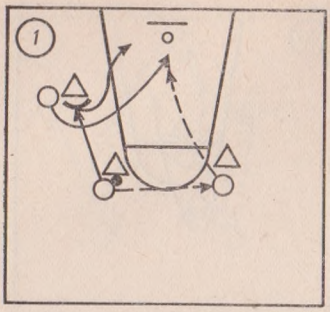
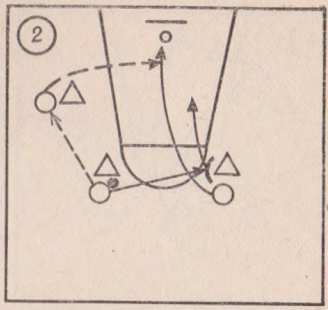
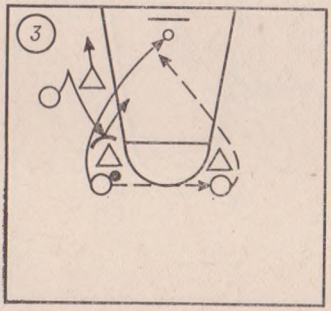


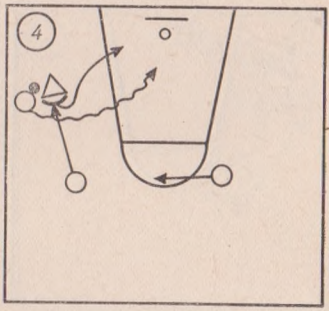

Рис. 12. Варианты тактических взаимодействий в нападении с использованием заслонов в двойках:

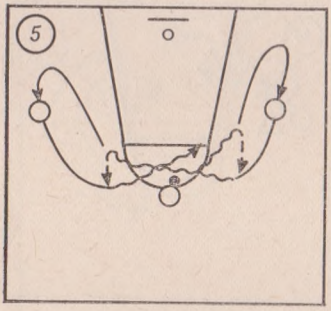
*1—7* — игрока задней линии с нападающим; *8—10* — игрока задней линии с центром; *11—15* — нападающего с центром.

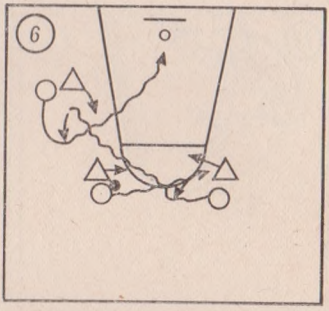

1

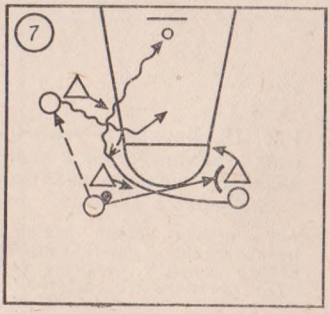

2

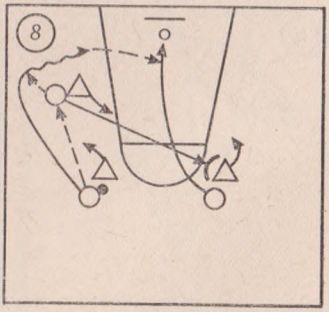

3


4


5


6


7


8

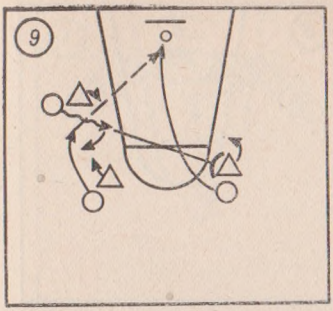
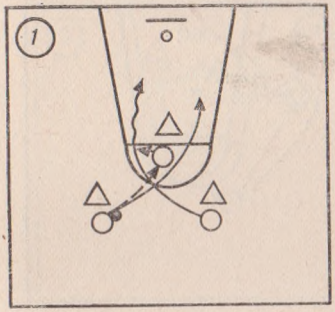
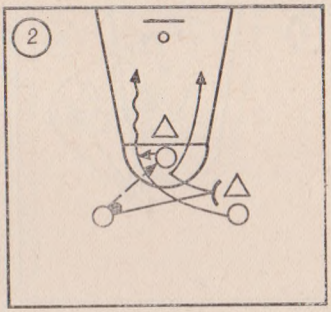
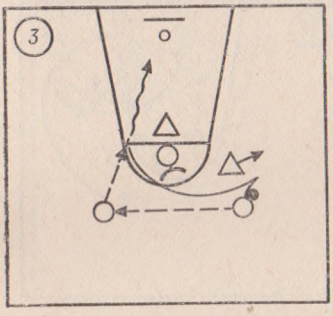


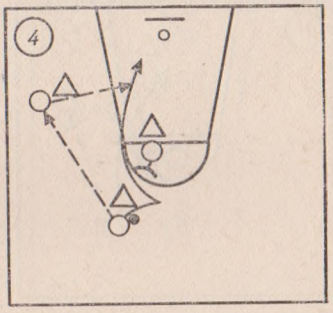

Рис. 13. Варианты тактических взаимодействий в нападении с использованием заслонов в тройках без участия центрового игрока:

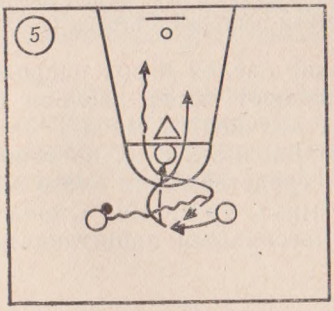
*1*, *4* — заслон защитника для нападающего; *2*, *7* — заслон защитника для защитника; *3* — заслон нападающего для защитника; *5*, *6* — малая «восьмерка»; *8*, *9* — взаимодействие защитников с нападающим с помощью заслонов.

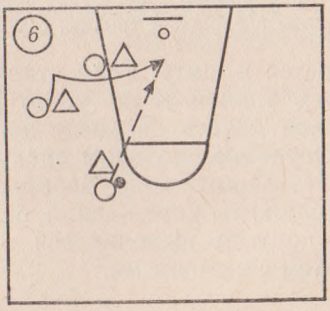


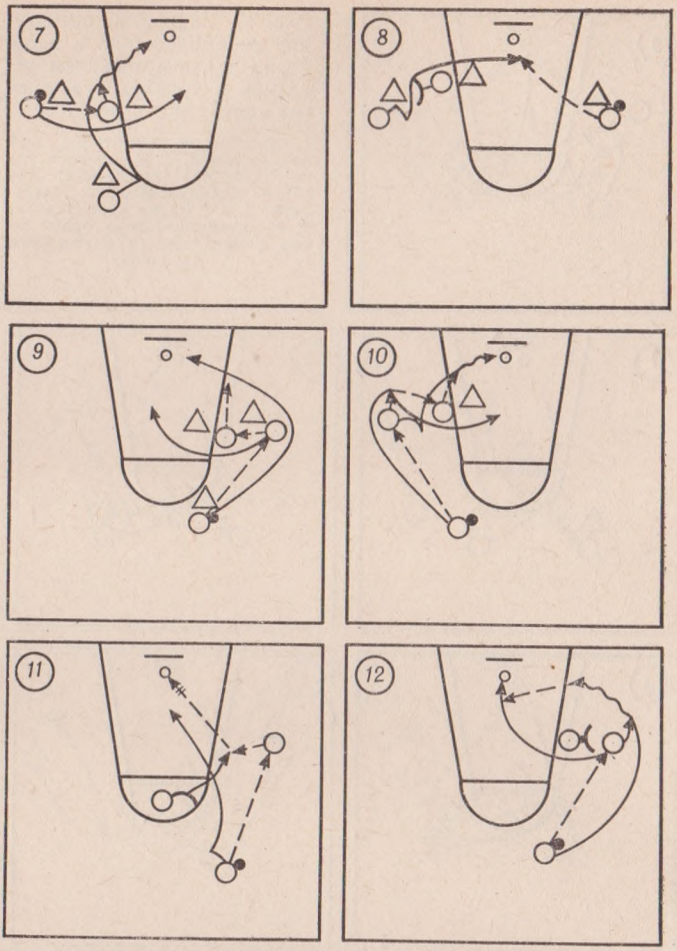



Рис. 14. Варианты тактических взаимодействий в нападении с использованием заслонов в тройках с участием центрового игрока (*1—12*).

лагается к щиту. Если ставящий заслон игрок располагается спиной к щиту, то разворот после заслона он должен делать на носке ноги, дальней от мяча.

Обучение заслонам следует начинать с их постановки без защитников. Хорошим средством для этого могут служить упражнения без мяча, (рис. 10). Сначала они должны выполняться с пассивными защитниками, а затем с активными.

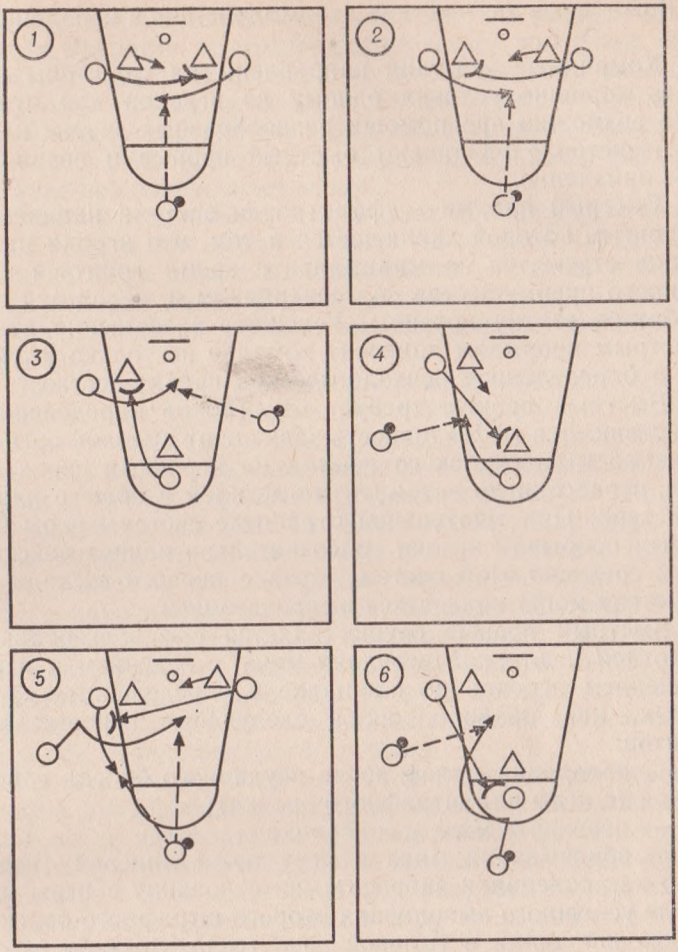



Рис. 15. Варианты тактических взаимодействий в нападении с использованием заслонов в тройках с участием двух центровых (*1—6*).

Основу групповых тактических взаимодействий в нападении с использованием заслонов составляют действия в двойках, тройках и четверках между игроками одной и разных функций (рис. 11—15).

## Командные тактические взаимодействия в нападении

Командные действия направлены на то, чтобы создать хорошие условия одному из игроков для атаки. Это возможно при помощи разнообразных систем игры. В баскетболе различают быстрый прорыв и позиционное нападение.

**Быстрый прорыв** — эффективная система нападения, сущность которой заключается в том, что игроки нападения стремятся за минимальное время добиться численного преимущества над соперником и, используя его, добиться взятия корзины. Успешное завершение атаки быстрым прорывом приносит команде не только 2 очка, но и определенное психологическое преимущество.

Быстрый прорыв требует от игроков определенных действий. Его эффективность зависит от высокой организованности и глубокого понимания игроками своих задач, отработки до автоматизма деталей и общего плана действий. При тщательной отработке системы игры быстрым прорывом игроки подсознательно начнут действовать согласно этой системе, хотя с первого взгляда их действия могут показаться импровизацией.

Быстрый прорыв осуществляется с использованием короткой и длинной передачи мяча, с ведением и перемещением игроков по площадке в определенных коридорах, как правило, после следующих игровых моментов:

— овладения мячом после неудачного броска соперников (с игры или штрафного броска);

— перехвата мяча у соперника;

— вбрасывания мяча в игру из-за лицевой (после того как соперники забросят мяч в корзину с игры или после успешного выполнения второго штрафного броска) и боковой линии в тыловой зоне (если кто-либо из соперников допустит техническую ошибку — пробежку, два ведения и т. п.);

— спорного мяча в тыловой зоне.

Наиболее скоротечной является атака быстрым прорывом длинной передачей мяча. Суть ее заключается в том, чтобы после овладения мячом, сразу же передать его вперед как можно дальше убегающему в отрыв партнеру.

Более сложным вариантом быстрого прорыва является *атака по коридорам* с различными перемещениями

игроков, первой короткой передачей или с ведением. В этом варианте быстрый прорыв имеет три фазы: начало, развитие и завершение. С целью удобства анализа его можно условно разделить на две фазы: 1) овладение мячом и действия игроков в тыловой зоне площадки в начале развития атаки; 2) действия игроков в передовой зоне при завершении атаки.

Главной целью быстрого прорыва по коридорам является продвижение игрока и мяча по средней части площадки, а двух других баскетболистов — справа и слева вдоль боковых линий. Если в среднем коридоре находится соперник, мяч необходимо передавать свободному партнеру.

При начале быстрого прорыва по коридорам первую передачу, как правило, направляют игроку, двигающемуся к боковой линии или к середине площадки. Некоторые варианты действия игроков в тыловой зоне площадки в начале развития быстрого прорыва по коридорам показаны на рис. 16. Естественно, например, что после борьбы за отскок мячом может овладеть другой баскетболист и расположение партнеров может быть иным в зависимости от игровой ситуации. Поэтому передача мяча и передвижение игроков может быть иным. Данным примером подчеркивается два момента, над которыми следует работать: 1) куда должна следовать первая передача и 2) как должны перемещаться партнеры при начале быстрого прорыва.

Примерно такого же принципа перемещения игроков следует придерживаться при организации **быстрого прорыва после перехвата мяча у соперников** (хотя конечно здесь могут возникать и другие ситуации, особенно быстрый прорыв длинной передачей), **спорного мяча в тыловой зоне, вбрасывания мяча в игру из-за лицевой и боковой линий.**

Организация быстрого прорыва из-за лицевой линии после удачного броска с игры или штрафного броска является трудной и требует тщательной тренировки. В напряженной равной игре одного-двух таких быстрых прорывов может оказаться достаточно для победы.

На рис. 17 показаны три варианта атаки быстрым прорывом после вбрасывания мяча из-за лицевой линии, они могут использоваться и после попадания мяча в корзину с игры.

При завершении быстрого прорыва количество напа-

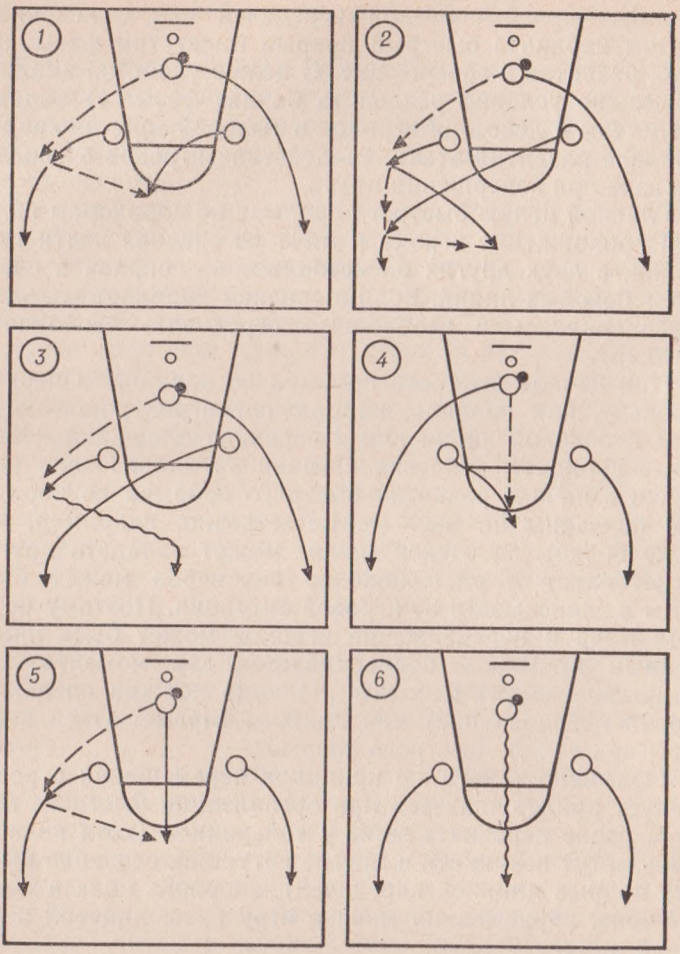



Рис. 16. Варианты действий баскетболистов в тыловой зоне площадки в начале развития быстрого порыва по «коридорам» (*1—6*).

дающих, как правило, должно превышать количество занимающихся.

В передовой зоне при завершении быстрого прорыва возникают различные ситуации:

1. *При быстром прорыве длинной передачей игрок без помехи со стороны защитника быстро ведет мяч и выполняет бросок в корзину.*

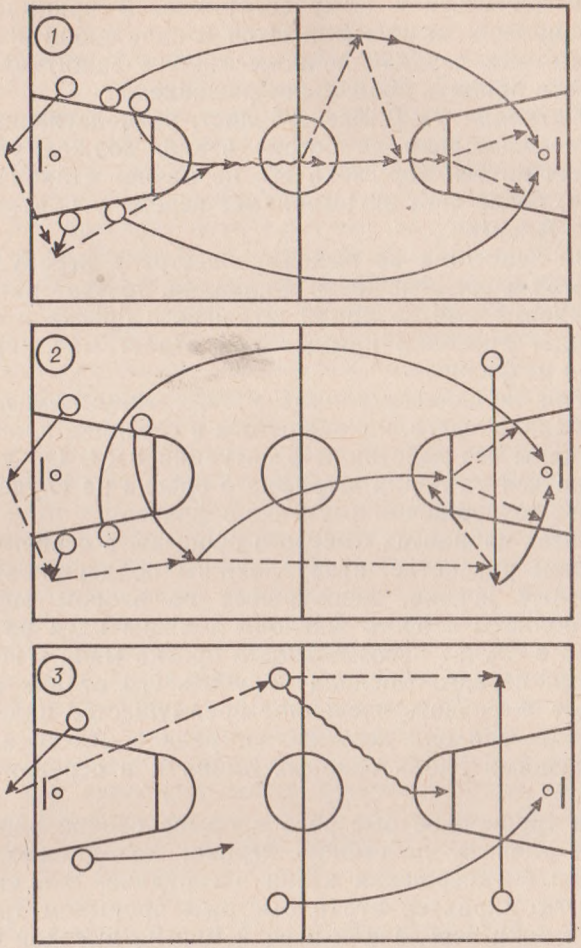



Рис. 17. Варианты быстрого прорыва после вбрасывания мяча из-за лицевой линии (*1—3*).

2. *Ситуация 1×1.* В данном случае нападающий сначала должен попытаться найти партнера, чтобы создать ситуацию два против одного. Если это ему не удается, он должен маневрировать так, чтобы выйти на позицию для броска с ближней или средней дистанции.

3. *Ситуация 2×1.* Если защитник выходит к одному из нападающих, то второй должен использовать ведение

мяча и двигаться к щиту соперника. В принципе же, если защитник не приближается к нападающим они за счет быстрых передач должны лишить защитника возможности принять правильное решение.

4. *Ситуация 3×1.* Баскетболист, располагающийся в середине площадки на острие атаки, должен удерживать мяч до тех пор, пока его не начнет атаковать защитник, после чего он выполняет передачу партнеру на один из флангов.

Если защитник не выходит навстречу игроку, ведущему мяч в средней части площадки, то этот нападающий доводит мяч до линии штрафного броска и оттуда выполняет бросок в прыжке или отдает мяч партнеру на один из флангов.

5. *Три нападающих против двух защитников.* Действия нападающего, находящегося в середине площадки, аналогичны его действиям в ситуации 3×1. Он должен задержаться на линии штрафного броска на случай возможного возвращения ему мяча с фланга.

Во всех вариантах быстрого прорыва, а особенно при численном равенстве, атаку должны поддерживать высокорослые игроки, движущиеся во втором эшелоне. Баскетболисты второго эшелона должны идти на добивание, а в случае невозможности броска мяча в корзину игроками первого эшелона получить его от них в движении, т. е. создать численное преимущество над защитой. Двигаться они должны посередине между игроками, бегущими вдоль боковых линий и в середине площадки.

При тренировке быстрого прорыва особое внимание следует уделять действиям игрока, находящегося при развитии и завершении атаки в середине. Это связано с тем, что характер атаки быстрым прорывом требует, чтобы игроки передавали и вели мяч на высокой скорости. Крайние игроки обычно не столь подвижны и техничны, да и роль их в организации быстрого прорыва несколько ниже, чем игрока, располагающегося в середине, на острие атаки. Владея мячом средний игрок имеет больше возможности вести мяч, передавать его в любом направлении на всем пути движения к щиту соперника и быть таким образом руководителем быстрого прорыва.

Комбинации, связанные с организацией быстрого прорыва, следует тренировать такие, при которых мяч

еще в тыловой зоне в середине площадки получает игрок техничный, способный организовать быстрый прорыв. Если первая передача адресована партнеру к боковой линии, средний игрок должен быстро выйти к мячу с учетом расположения партнеров и защитников. Как правило, он должен выходить к мячу поперек площадки или по диагонали, занимая позицию между мячом и защитником, чтобы исключить возможность перехвата. Эти действия позволяют ему получить вторую передачу в середине площадки в безопасной позиции.

Опытный баскетболист, находящийся в середине площадки, должен знать и видеть, кто из партнеров движется по краям и сзади, расположение защитников, мгновенно принимать решение. Особое внимание следует уделять действиям этого игрока при приближении к области штрафного броска. Здесь он должен полностью контролировать развитие атаки и принимать решения по ее завершению. Если в штрафной площадке располагается один или два защитника, то среднему игроку следует остановиться в районе линии штрафного броска и в зависимости от их действий принимать решение. Когда защитник атакует среднего игрока, ему лучше сразу передать мяч одному из освободившихся партнеров слева или справа для завершения атаки. Если же защитники не выходят на него, то ему нужно атаковать корзину в прыжке. Однако предпочтительней, если средний игрок сможет заставить своими действиями выйти защитника на него и передать мяч крайнему игроку так, чтобы тот завершил атаку броском из-под корзины. Если крайний игрок не может выполнить бросок сам в связи с тем, что на него переключился защитник, он должен, как правило, возвращать мяч среднему игроку, а не другому крайнему нападающему. Чаще всего при передаче с края на край в районе штрафной площадки происходит перехват мяча, хотя и создается впечатление, что игрок с другой стороны открыт. В принципе же в завершающей стадии быстрого прорыва при численном преимуществе следует за счет быстрых передач разыграть лишнего.

Упражнения для тренировки быстрого прорыва должны постоянно включаться в тренировочный процесс. Особое внимание следует уделять борьбе за отскок на своем щите, быстрой и точной первой передаче. Своевременная, быстрая и точная первая передача составляет 90 %

успеха в быстром прорыве. При тренировке первой передачи к боковой линии нужно сразу же отрабатывать возврат мяча в середину площадки наиболее быстрому и технически подготовленному баскетболисту.

***Позиционное нападение.*** Не всегда команде удается завершить атаку быстрым прорывом. Если защитники успели организовать оборону, то команда нападения должна решать задачи взятия корзины средствами позиционного нападения. При позиционном нападении команде необходимо осуществить расстановку игроков на определенные позиции, провести взаимодействия, характер которых зависит от системы защиты соперника и предварительного выбора командной системы нападения. Затем в течение 30 с провести атаку у корзины. Разыгрывая комбинации в нападении, команда должна предусматривать возможность их развития в случае принятия контрмер защитой.

При выборе системы позиционного нападения следует учитывать, в первую очередь, состав своей команды, а также характер состава команды соперника, системы ее защиты. Тренер должен выбрать и отработать системы позиционного нападения против личной, зонной и смешанной систем защиты. Выбор системы нападения — важное решение. Неправильно подобранная система нападения может дорого обойтись команде, потому что менять ее в середине сезона весьма сложно.

При выборе системы позиционного нападения принимается во внимание уровень умения игроков взаимодействовать, координировать свои действия с действиями партнеров. Каждый игрок должен знать свое место и свою роль в определенный момент игры. Комбинации, которые подбирает тренер против той или иной системы защиты, должны быть относительно простыми, каждый баскетболист должен понимать их.. Действия игроков в нападении строятся так, чтобы поставить защиту в затруднительное положение и чтобы команда была готова перейти от атаки к защите. Во время выполнения броска в корзину соперника все баскетболисты должны четко знать, что каждому из них следует предпринять (борьба за отскок, подстраховка тыла и т. п.). Необходимо быть готовым к любой ситуации, возникающей в процессе позиционного нападения: неожиданная потеря, спорный мяч, быстрый прорыв соперника и т. п.

При подборе систем позиционного нападения надо учитывать, что особенностью современного баскетбола является динамизм, отсутствие в командах высокого класса центровых игроков, которые мало передвигаются.

В создании и разучивании системы позиционного нападения должны принимать активное участие игроки на всех стадиях. Сначала следует объяснить комбинации игрокам и нарисовать на доске, затем игроки воспроизводят их на доске, зарисовывают в тетрадь и самостоятельно анализируют их.

Перед разучиванием командных взаимодействий в нападении следует отработать индивидуальные и групповые взаимодействия, т. е. ситуации один против одного, два против двух, три на три, четыре на четыре с использованием заслонов и элементов выбранных комбинаций. Если тренер после пробования комбинации видит, что она по каким-то причинам не подходит команде, следует ее сразу же заменить или модернизировать.

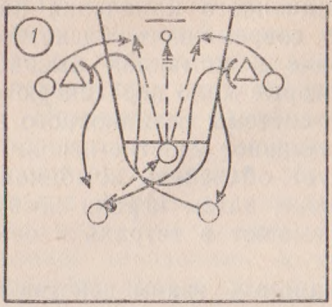
В процессе разучивания комбинаций для позиционного нападения игроки осваивают умение контролировать расстановку и действия соперника в защите. Тренеру необходимо также выбрать и отработать сигналы для управления игрой: словесные, зрительные, передачей мяча или движением игрока. Лучше, если сигнал для начала комбинации будет подавать разводящий игрок.

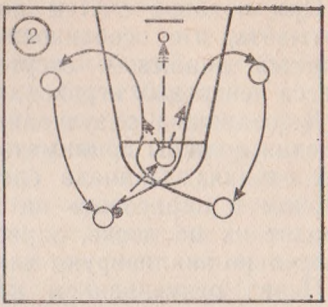
В позиционном нападении существуют две системы: 1) с центровым игроком и 2) без центрового игрока.

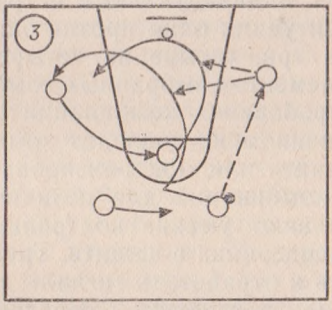
Наиболее эффективной и более рациональной является система нападения с центровым игроком. Роль центрового игрока при позиционном нападении в современном баскетболе трудно переоценить. Он участвует в заслонах для игроков без мяча и с мячом, в борьбе за отскок.

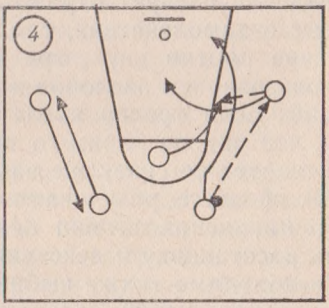
### Позиционное нападение против личной системы защиты

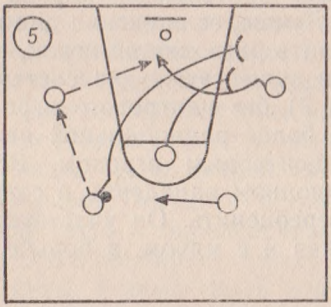
Варианты позиционного нападения против личной системы защиты с использованием *одного центрового игрока* показаны на рис. 18. Исходное положение центрового игрока в начале комбинации на линии штрафного броска (схемы 1—9) и в районе успехов (схемы 10—15). Где лучше располагаться центровому игроку в начале комбинации определяется уровнем его техни-

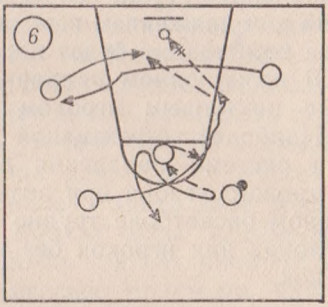

1

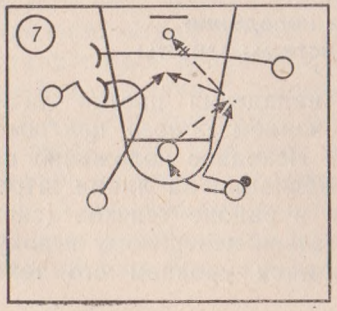

2

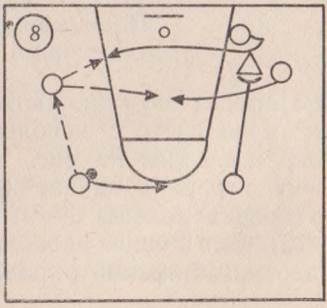

3


4


5


6


7


8

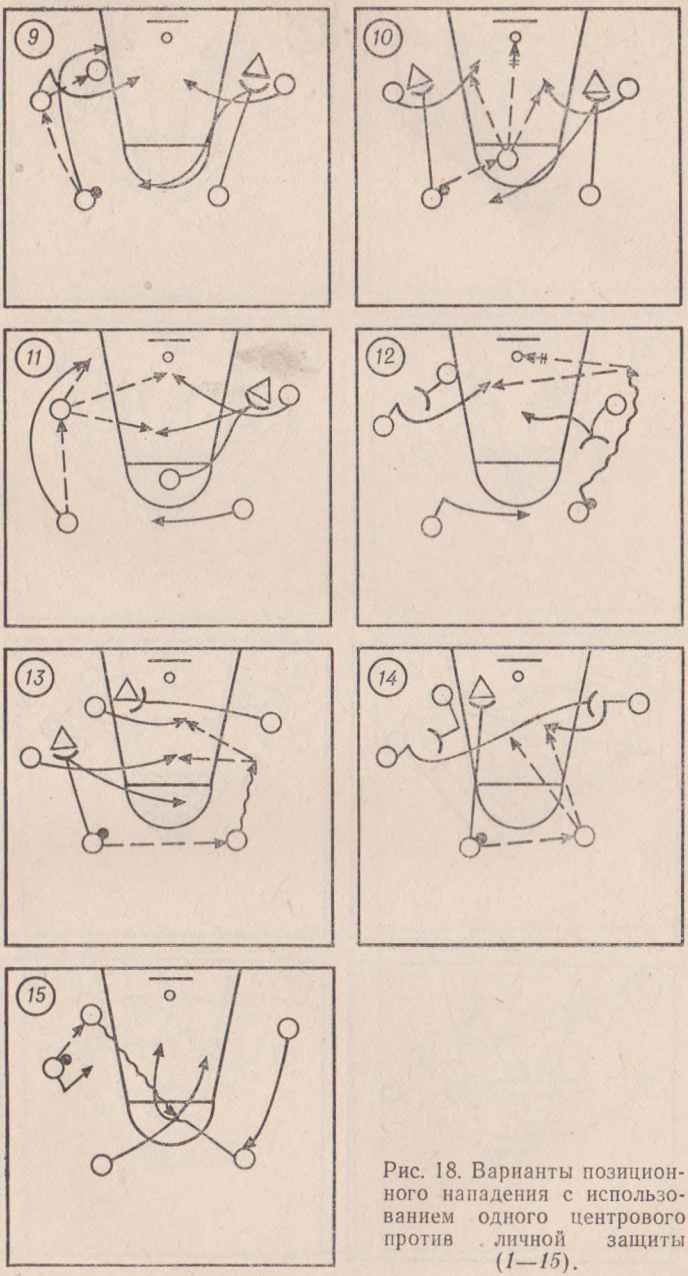
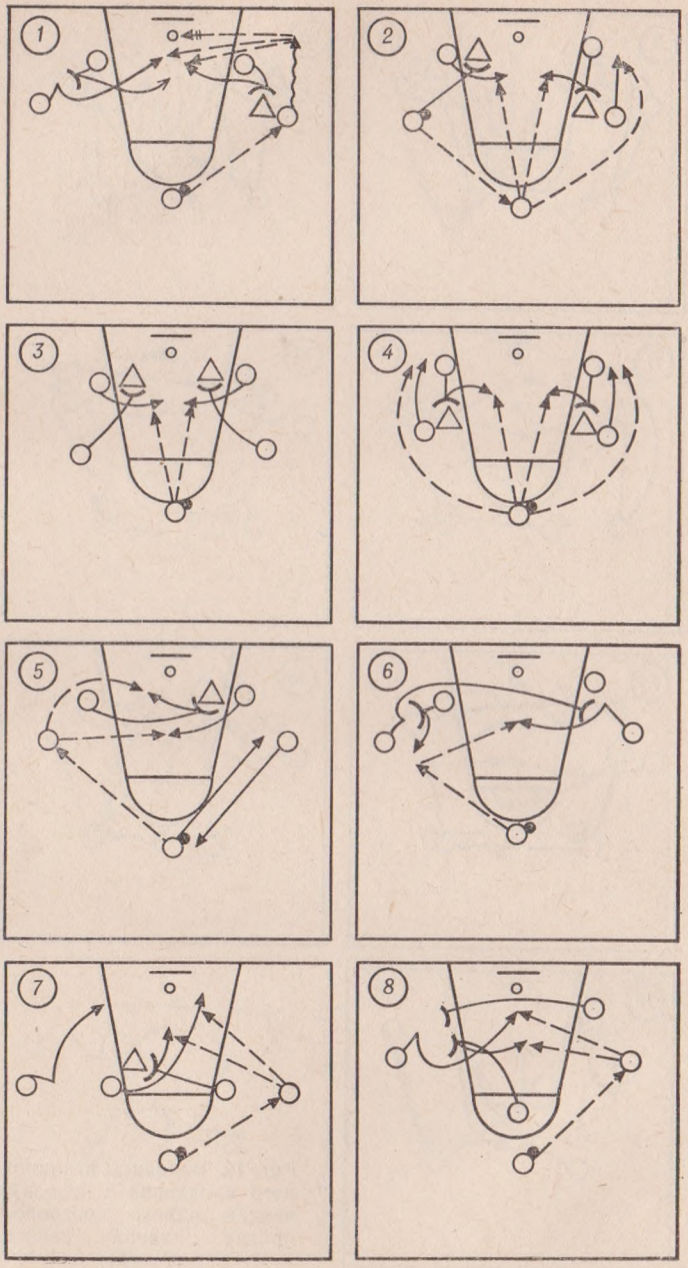
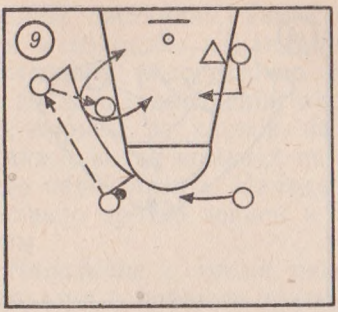
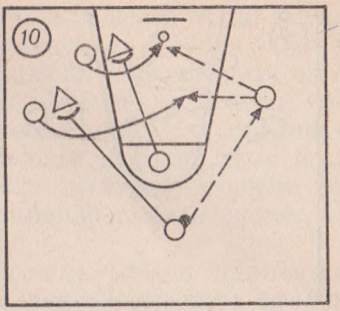
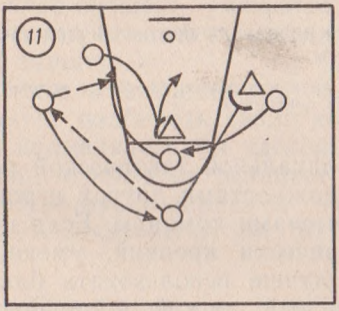


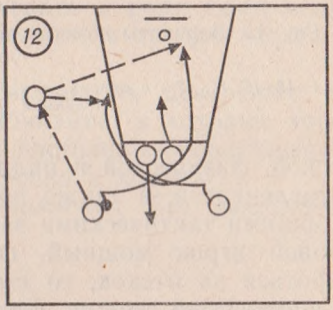

Рис. 18. Варианты позиционного нападения с использованием одного центрового против личной защиты (*1—15*).

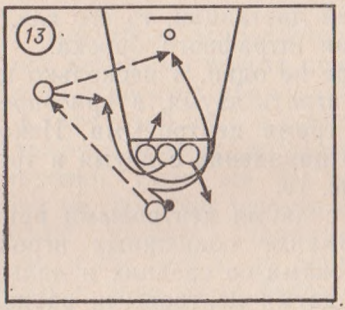

1
2
3
4
5
6
7
8

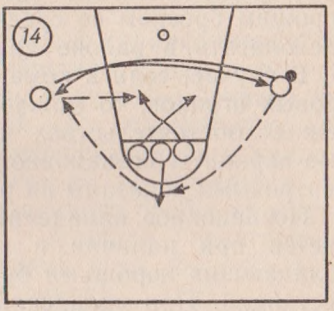

9

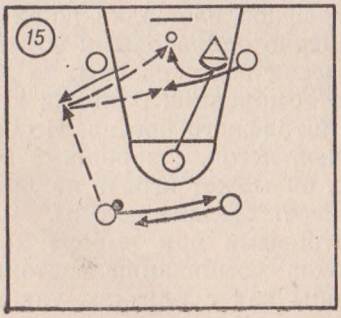

10

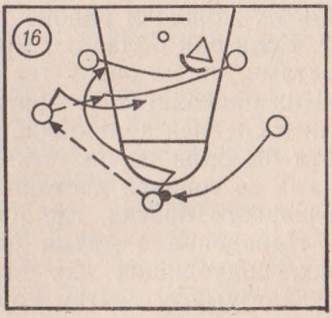

11


12


13


14


15


16

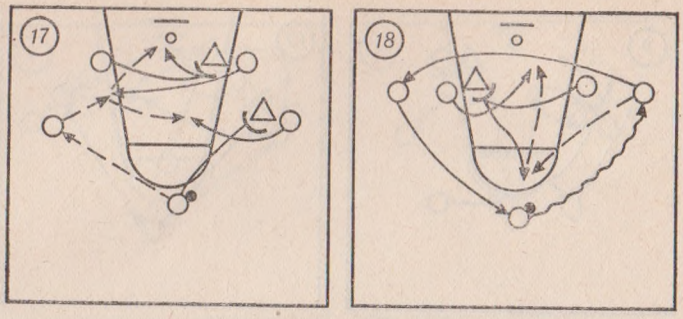



Рис. 19. Варианты позиционного нападения против личной защиты:

*1—12, 16, 17, 18* — с использованием двух центровых; *13—15* — с использованием трех центровых.

ческой, физической и индивидуальной тактической подготовленности, а также возможностями других игроков и общими тактическими замыслами команды. Если центровой игрок мощный, физически крепкий, умеющий бороться за отскок, то его лучше использовать ближе к щиту. Если же он подвижный, легкий, обладающий хорошим броском со средней дистанции, то его следует располагать в районе линии штрафного броска.

В случае, если в команде не один, а несколько центровых игроков, то можно играть двумя, а при определенных обстоятельствах и тремя центровыми. Некоторые варианты позиционного нападения с двумя и тремя центровыми показаны на рис. 19.

Позиционное нападение с двумя центровыми применяется при наличии в команде подвижных игроков, обладающих хорошими бросками со средних и дальних дистанций. При нападении двумя центровыми располагать их можно в районе штрафной площадки по-разному. Если они обладают примерно одинаковыми возможностями, но не очень технически подготовлены, то лучше их располагать в начале комбинации ближе к щиту или в средней зоне области штрафного броска. Но если хотя бы один из них техничен, легок, с хорошими бросками со средней дистанции, он может играть на линии штрафного броска, где принесет больше пользы.

Нападение с двумя центровыми при выборе хороших, подходящих для игроков комбинаций постоянно создает угрозу взятия корзины как с близких, так и с

дальних дистанций. Такой тип нападения легко изучается и подходит командам, имеющим в своем составе медленного, недостаточно техничного центрового игрока. Этот вид нападения очень эффективен с точки зрения борьбы за отскок на своем щите и соперника, а также, когда команде не выгоден высокий темп игры и его надо снизить. Нападение с двумя центровыми эффективно против зонной и комбинированной систем защиты.

*Нападение с тремя центровыми* можно применять, используя в качестве третьего центра высокого крайнего нападающего, умеющего играть в роли центрового. Этот вид нападения нередко ставит в трудное положение защиту.

Если в команде нет высокорослых центровых, то следует подбирать такие комбинации, в которых хорошо применялись бы заслоны, постоянные перемещения, вывод игроков на позицию броска в корзину.

Некоторые варианты *направления без центрового игрока* показаны на рис. 20.

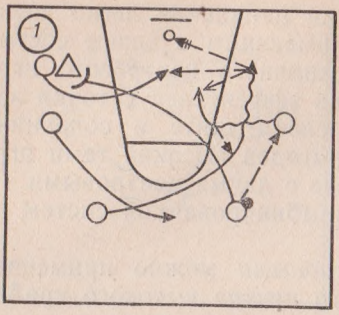
### Специфические ситуации при игре в нападении

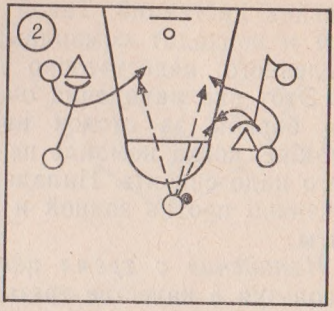
В баскетболе встречается немало специфических ситуаций, которыми нельзя пренебрегать. К ним, в первую очередь, относятся вбрасывание мяча из-за боковой линии в передовой зоне и спорный мяч. Эти ситуации, как и штрафной бросок, должны отрабатываться в каждой тренировке. Если же им внимание не уделяется, то игроки не способны решить возникшую проблему в критический момент (например, команда проигрывает 1 очко и за 3—5 с до окончания игры вводит мяч в передовой зоне из-за боковой линии).

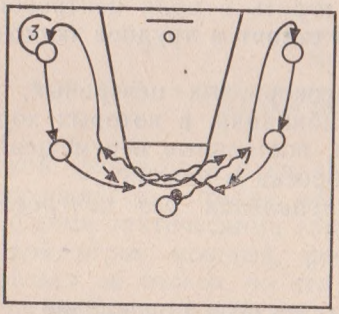
**Варианты вбрасывания мяча из-за боковой линии в передовой зоне** (рис. 21) особенно эффективны против плотной личной защиты.

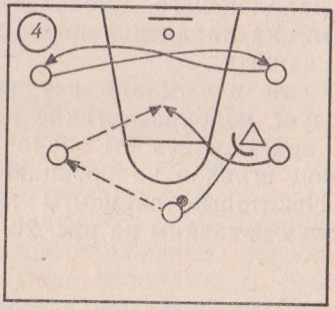
**Розыгрыш спорного мяча** также имеет большое значение. При спорном броске команда, контролирующая откидку мяча, как правило, овладевает им и имеет возможность атаковать корзину соперника.

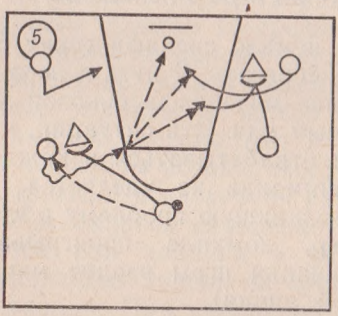
Наиболее характерные варианты расстановки игроков: квадратом, ромбом, буквой У показаны на схемах 1—3, а розыгрыш спорного мяча — на схемах 4—10 (рис. 22). Причем примеры розыгрыша спорного мяча

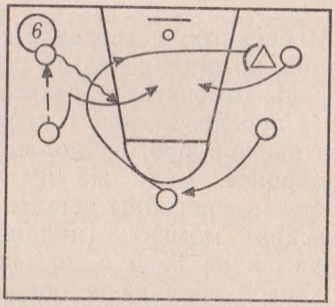

1

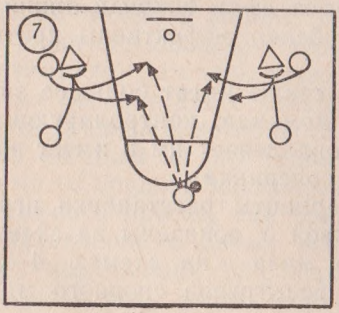

2

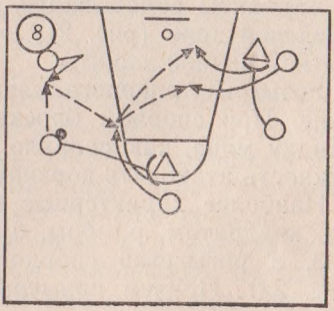

3


4


5


6


7


8

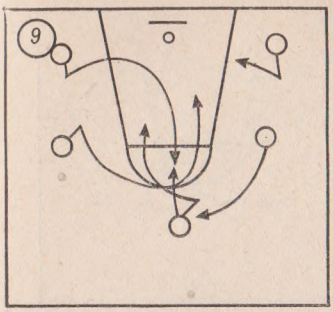



Рис. 20. Варианты позиционного нападения без центрового против личной защиты (*1—9*).

в тыловой зоне (схемы 4—6) могут с успехом применяться и при розыгрыше спорного мяча в центральном круге.

При тренировке розыгрыша спорного мяча необходимо особое внимание уделять овладению мячом и расстановке игроков. При этом следует учитывать место розыгрыша спорного мяча, рост и прыгучесть игрока, участвующего в нем, момент игры (например, ее начало и период, когда остается 5 с до окончания игры, а команда проигрывает 2 очка). Все же главной целью при спорном броске должно быть контролирование откидки, ведущее к овладению мячом, а завершение комбинации — это второстепенная задача.

### Позиционное нападение против зонной системы защиты

Прежде чем выбрать систему нападения против зонной защиты, игрокам необходимо разобраться в основных принципах этого вида защиты. При этом тренер должен учитывать индивидуальные особенности игроков своей команды и рекомендованный им тип нападения против личной защиты. Чем больше будут совпадать принципы нападения против личной и зонной защиты, тем легче будет играть команде в нападении вообще и в особенности при неожиданных сменах систем защиты. При выборе вариантов нападения против зонной защиты тренеру необходимо проанализировать причины использования соперником зонной защиты. Кроме того, учитывать положительные стороны зонной защиты, помнить, что при ее применении легче организовать быстрый прорыв, поставить команду соперника

1
2
3
4
5
6
7
8

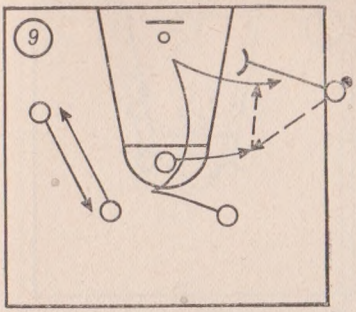
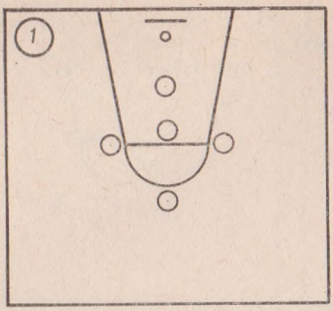


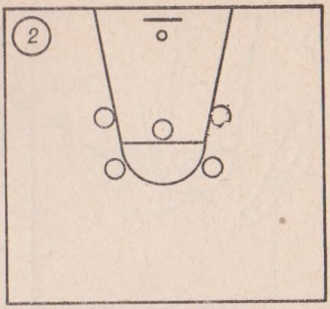

Рис. 21. Варианты вбрасывания мяча из-за боковой линии в передовой зоне (*1—9*).

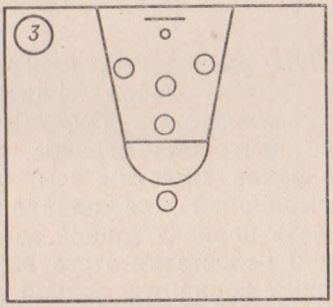
в трудное положение (если она располагает наигранными комбинациями только против личной защиты). При зонной защите легче противостоять броскам с ближней дистанции, особенно центровых игроков, получать меньше персональных фолов. Вместе с тем, тренер должен при выборе комбинаций для нападения против зонной защиты учитывать вариант зонной защиты, используемый соперником и недостатки этого варианта. Уязвимые места различных вариантов зонной защиты показаны на рис. 23.

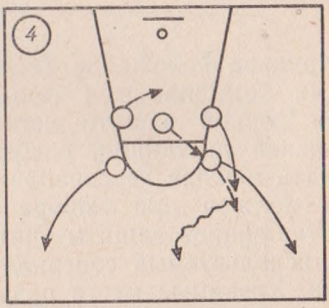
При подготовке нападения против зонной защиты необходимо использовать быстрый прорыв. Если возможности быстрого прорыва нет, то целесообразно, чтобы команда выполняла надежный бросок сразу, пока защита еще полностью не организовалась. Если это не удается, то тщательно разыгрывается мяч с использованием разученных комбинаций. С атакой при игре против зонной защиты спешить не следует, особенно если команда соперников имеет более высокорослых игроков.

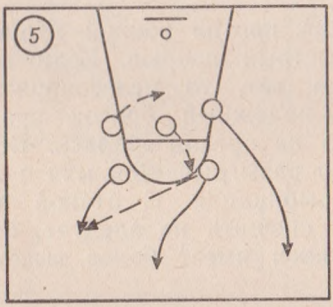
При игре против зонной защиты следует создавать численное преимущество нападающих против игроков передней или задней линии зонной защиты, организовать перегрузку на флангах, чаще выполнять передачи мяча, особенно с края на край, с постоянной угрозой броска или прохода. Против агрессивной зонной системы защиты очень эффективны передачи внутрь зоны и проходы с возможным броском в корзину или передачей партнеру. Если зонная защита больше концентрируется вокруг центровых, то создаются хорошие условия для бросков со средней и дальней дистанции. При-

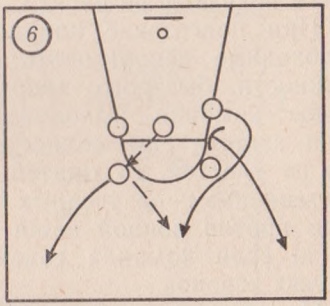

1

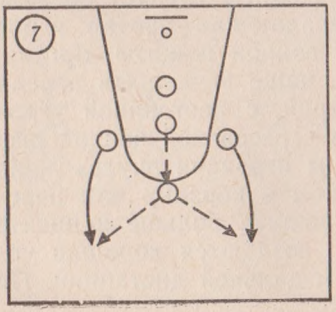

2

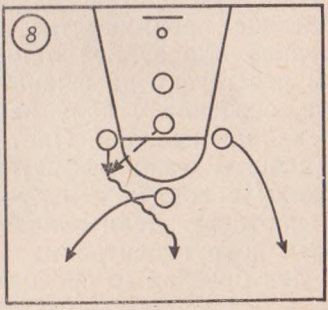

3


4


5


6


7


8

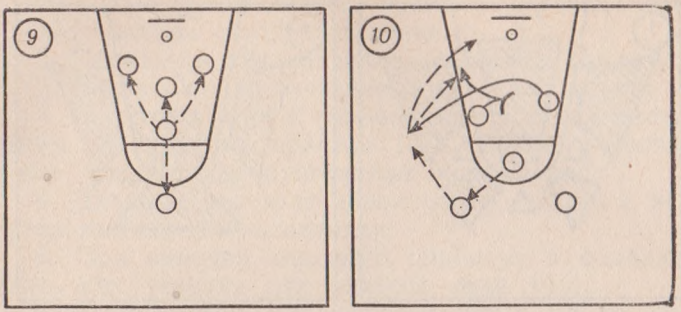



Рис. 22. Варианты розыгрыша спорного мяча:

*1—3* — расстановка игроков ромбом, квадратом, буквой У; *4—6* — розыгрыш спорного мяча в тыловой зоне защищающейся командой из исходного положения квадратом; *7—8* — ромбом; *9* — У-образно; *10* — розыгрыш спорного мяча в передовой зоне командой нападения для броска со средней дистанции или передаче центровому игроку.

меры позиционного нападения против зонной системы защиты приведены на рис. 24.

В основе этих комбинаций должны быть заложены те принципы нападения, о которых речь шла выше.

## Нападение против прессинга

Команда в любой момент игры может столкнуться с личным или зонным прессингом. И нередко бывает, что эта система защиты вызывает у игроков нападения наибольшее количество ошибок. Для успешной борьбы с прессингом команда должна разучить атаки против различных вариантов прессинга — личного и зонного, по всей площадке, двух третьих и половине площадки.

В основе многих современных защитных построений появились новые принципы игры в защите, когда защитник не располагается между своим подопечным и щитом, а находится между мячом и игроком, которого он опекает. Такая игра защитников заставляет нападающих торопиться, делать длинные передачи, затрудняет возможность постановки заслонов.

Перед игрой против прессинга тренеру надо подготовить команду еще и психологически, чтобы игроки не поддавались панике при встрече с прессингом. Надо убедить игроков, что этот вид защиты имеет ряд существенных недостатков. При групповом отборе один или два нападающих остаются открытыми. Кроме того,

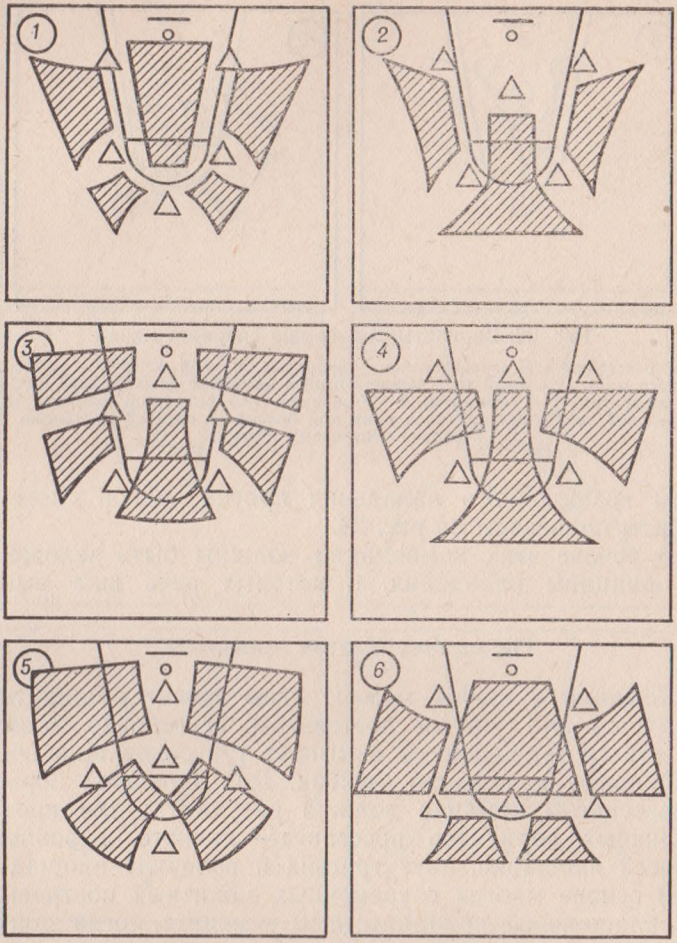



Рис. 23. Уязвимые места зонной защиты (заштрихованы) (*1—6*).

защитникам приходится прикрывать очень большую область площадки, тем более сейчас размеры ее увеличены, что усложняет защитные взаимодействия. Тренер должен внушить своим подопечным и подкрепить это хорошо продуманной тренировкой, что умеренные и грамотные действия могут сокрушить прессинг.

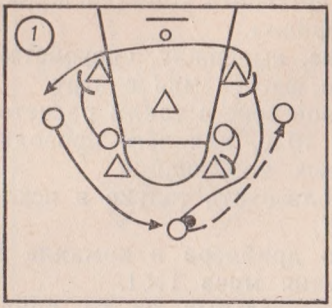
При **игре против личного прессинга** команда должна придерживаться следующих правил:

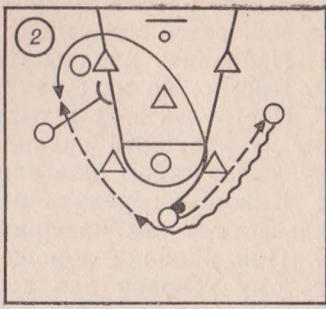
1. Проявлять хладнокровие, выдержку, спокойствие.
2. Быстро, но не суетливо, ввести мяч в игру.
3. Построить игру в тыловой зоне с таким расчетом, чтобы не нарушить правило 10 с, для чего проводить атаку посредством наигранных комбинаций.
4. Длинные передачи использовать только в исключительных случаях, наверняка.
5. При наличии хорошего дриблера в команде создать ему условия для ведения мяча 1×1.
6. Не прерывать без основательных на то причин ведение мяча.
7. Использовать короткие передачи и выход на свободное место.
8. Обеспечить начальную расстановку всех игроков с таким расчетом, чтобы между передней и задней линиями было достаточное расстояние.
9. Игроки нападения должны хорошо знать принципы личного прессинга, чтобы быть готовым преодолеть его.

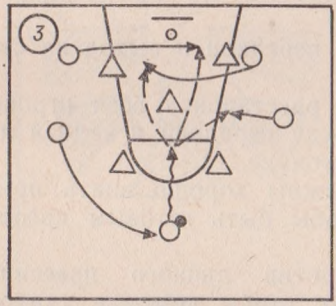
Варианты нападения против личного прессинга (рис. 25) направлены на то, чтобы команде удалось выйти с мячом в передовую зону, где она может провести тактические комбинации с учетом особенностей защиты соперника в тыловой зоне, домашних заготовок, складывающейся ситуации и т. п.

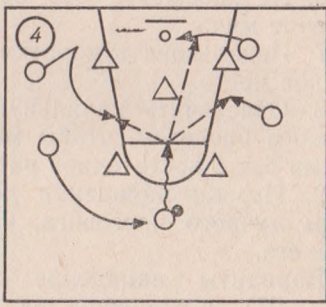
При **игре против зонного прессинга** необходимо придерживаться следующих принципов:

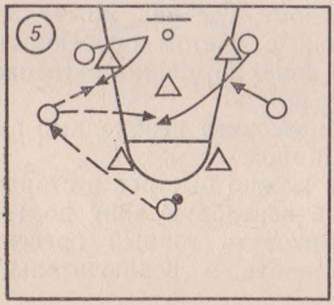
1. Вводить мяч в игру как можно быстрее и стараться провести быстрый выход в передовую зону до того, как противник успеет организовать зонный прессинг.
2. Ведение мяча использовать в исключительных случаях.
3. Распределять игроков команды нападения нужно по всей длине и ширине площадки, чтобы заставить соперника растянуться и обеспечить себе возможность маневра.
4. Баскетболист, вбрасывающий мяч в игру, должен в совершенстве освоить передачу мяча и очень внимательно наблюдать за партнерами и соперником.
5. При введении мяча из-за лицевой линии все игроки должны двигаться, применять ложные движения и при необходимости использовать заслоны.

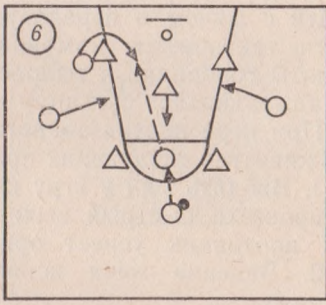

1

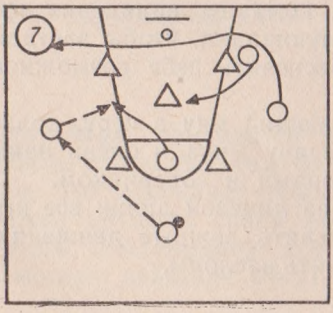

2

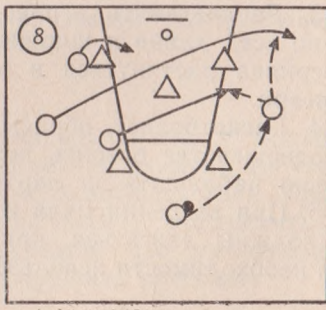

3


4


5


6


7


8

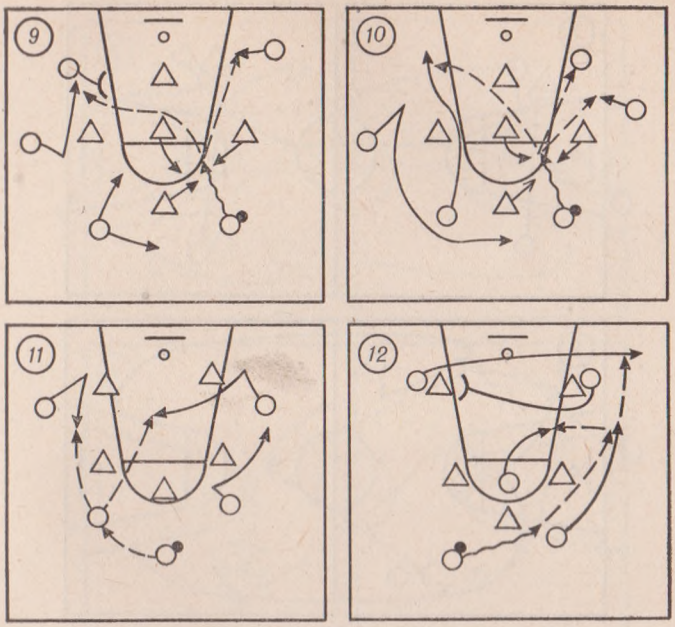



Рис. 24. Позиционное нападение против различных вариантов зонной системы защиты:

*1—8* — нападение против зонной защиты 2×1×2 (*1*, *2* — заслоны для выхода игрока с целью броска со средней дистанции, *3*, *4* — проход и пас для броска с ближней и средней дистанции, *5*, *6* — пас центровому, *7*, *8* — перегрузка); *9*, *10* — комбинации против зонной системы защиты 1×3×1; *11*, *12* — 1×2×2.

6. Не рекомендуется применять пересечение игроков.

7. Передавая мяч партнеру, следует уходить в другую сторону.

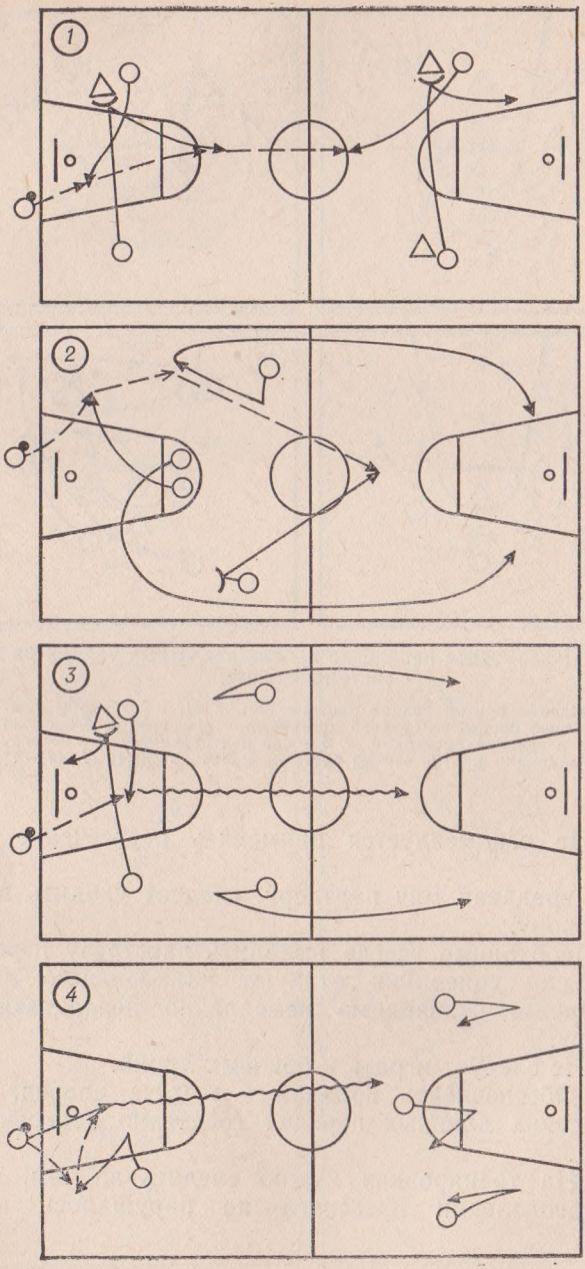
8. Необходимо всегда выходить навстречу передаче.

9. Если соперники атакуют нападающего вдвоем или втроем, необходимо немедленно передавать мяч партнеру.

10. Не следует играть у боковых линий.

11. Обеспечивать продвижение мяча вперед, избегая высоких длинных передач (особенно поперек площадки).

12. На тренировках нужно следить за тем, чтобы при преодолении прессинга не нарушалось правило 10 с.


1
2
3
4

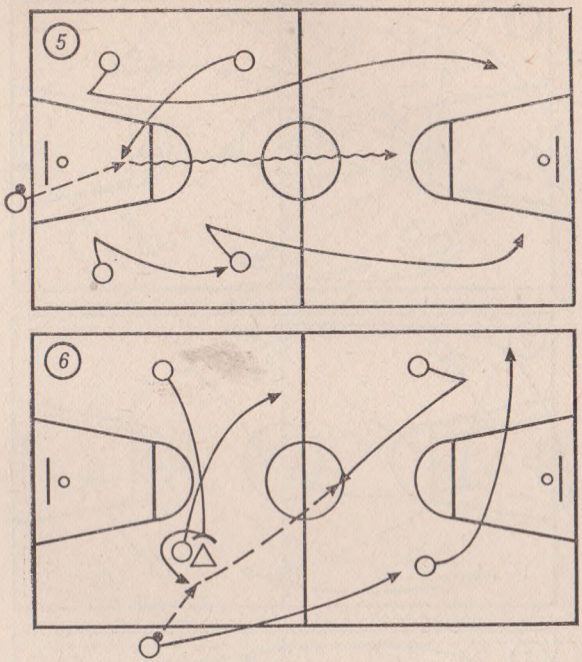


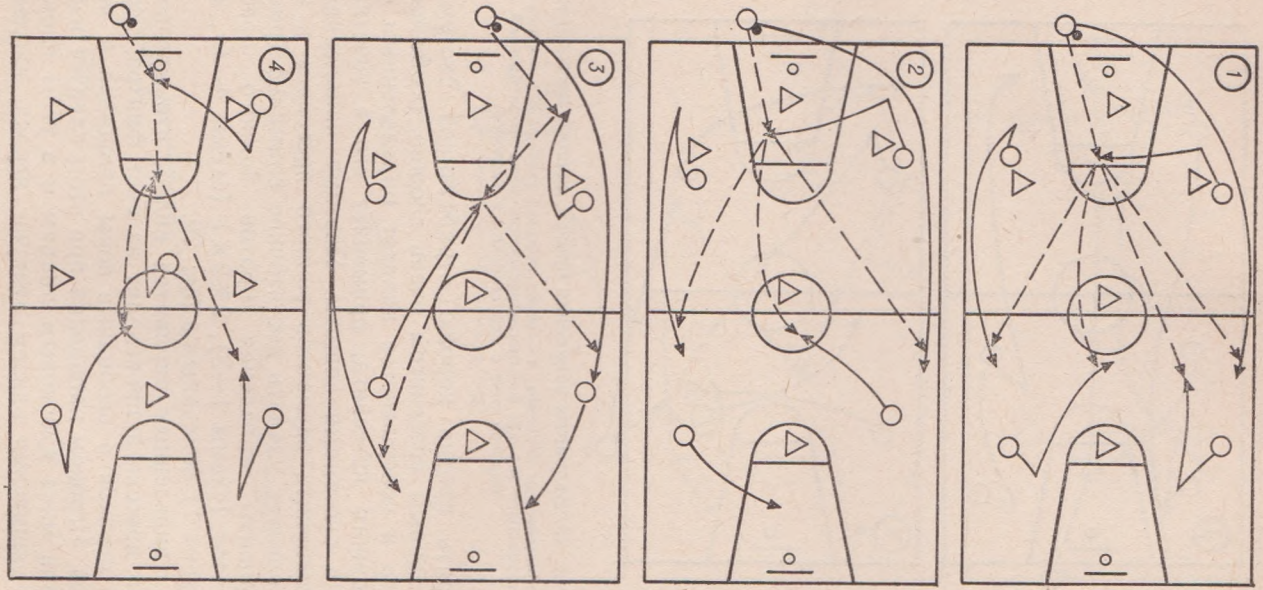

Рис. 25. Варианты нападения против личного прессинга:

*1—3* — с применением заслонов; *4* — через лучшего дриблера; *5* — через высокорослого техничного игрока; *6* — при вбрасывании мяча из-за боковой линии в тыловой зоне с использованием заслонов.

Играть против хорошо отработанной системы защиты зонным прессингом очень сложно, особенно если команда в совершенстве владеет определенным способом зонного прессинга, применяет его в сочетании с другими системами защиты. Поэтому нападению против различных вариантов зонного прессинга в тренировке следует уделять достаточное внимание (рис. 26).

Варианты нападения против зонного прессинга $1\times2\times1\times1$ (схемы 1—3), $2\times2\times1$ (схемы 4—6), $2\times1\times\times2$ (схема 7) показаны на рис. 26.

Из приведенных вариантов видно, что преодоление зонного прессинга происходит за счет финтов, передвижений игроков в свободные зоны площадки и передачи мяча. Игрокам нападения при этом следует избегать передачи мяча к боковым линиям и в углы площадки. Когда защитники вдвоем атакуют игрока, владеющего


4
3
2
1

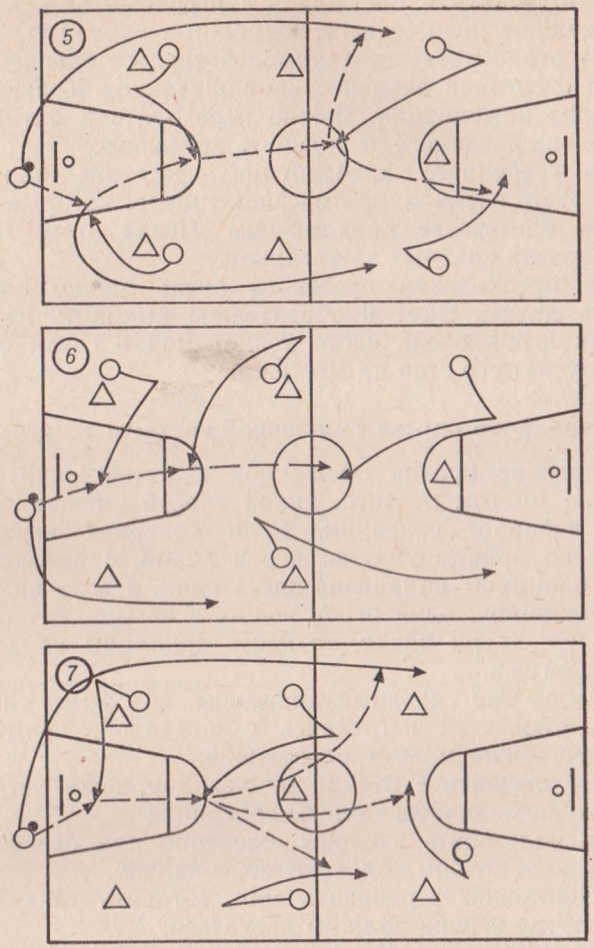



Рис. 26. Варианты нападения против зонного прессинга:
*1—3* — 1×2×1×1; *4—6* — 2×2×1; 7 — 2×1×2.

мячом у боковой линии или в углу площадки, то это создает большие дополнительные трудности для нападающих. Через центр площадки легче и безопаснее перевести мяч в передовую зону.

На тренировках целесообразно сначала медленно опробовать комбинации против личного и зонного прес-

синга, объяснять и обсуждать с игроками каждый момент, каждое положение и возможные варианты. Затем следует отработать все взаимодействия со средней скоростью и средней активностью защитников. Только четко усвоив комбинации, можно переходить к активному преодолению зонного и личного прессинга.

Для уверенного преодоления прессинга нападающие играют сначала против защитников, которые уступают в мастерстве нападающим. После этого можно использовать сильных защитников.

При преодолении прессинга очень важно научить игроков делать финт и обязательно выходить на мяч, так как игрок очень часто теряет мяч в связи с тем, что получает его стоя на месте.

### Нападение против смешанной системы защиты

Нападение против смешанной системы защиты зависит во многом от того, какой способ смешанной защиты избирает соперник. Если соперник играет в защите по принципу: один игрок лично, а четыре зонно, то принципы нападения здесь одни, а если он играет по принципу: один игрок зонно, а четыре лично или два зонно, а три лично, то здесь принципы нападения будут другими.

В целом же основные принципы, которыми следует руководствоваться встречаясь с командой, применяющей смешанную защиту, следующие:

1. Не спешить с атакой до тех пор, пока четко не определилась система защиты соперника.
2. Использовать заслоны, особенно для освобождения игроков, которых опекают персонально.
3. Постоянно передавать мяч, готовить такие комбинации, где игроки должны двигаться.
4. При наличии в команде высокорослого центра «питать» его мячами, держать таким образом защиту в напряжении.

Некоторые варианты нападения против смешанной системы защиты приведены на рис. 27.

### Тактика защиты

Создатель баскетбола Д. Нейсмит в свое время сказал: «В баскетбол играть легко, но хорошо играть — трудно». В современном баскетболе труднее всего играть

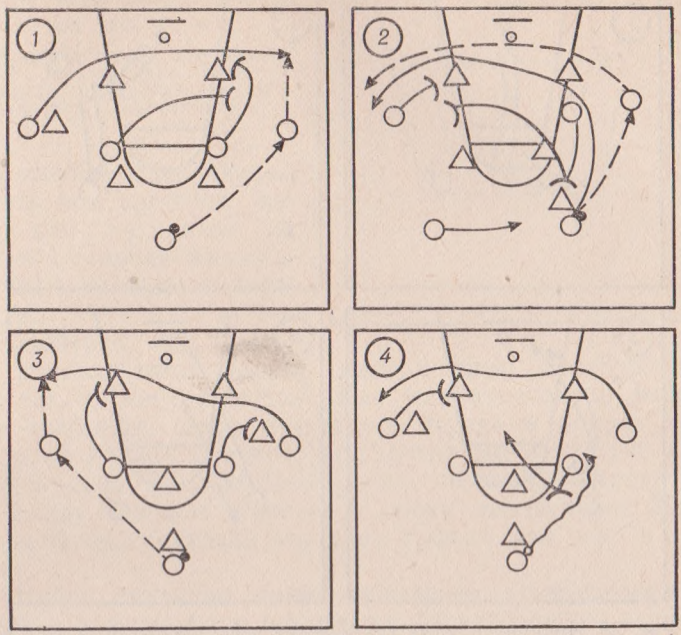



Рис. 27. Варианты нападения против смешанной системы защиты: *1, 2* — атака против смешанной защиты один лично — четыре в зоне; *3, 4* — два лично — три в зоне.

в защите. Команда, которая хорошо овладевает защитными действиями и умело применяет их в процессе игры, всегда имеет определенные преимущества перед соперником.

Активная защита должна стать главным средством борьбы за инициативу в игре. По мнению многих специалистов активная защита — фундамент прогресса баскетбола. Акцент тренера на игру в защите помогает даже команде среднего класса играть хорошо.

### Индивидуальные тактические действия

Независимо от того, какую систему защиты применяет команда, в игре всегда имеют место ситуации, при которых игрок одной команды опекает игрока другой команды. Хорошо отработанные индивидуальные тактические действия баскетболиста в защите — основа для групповых и командных взаимодействий в защите.

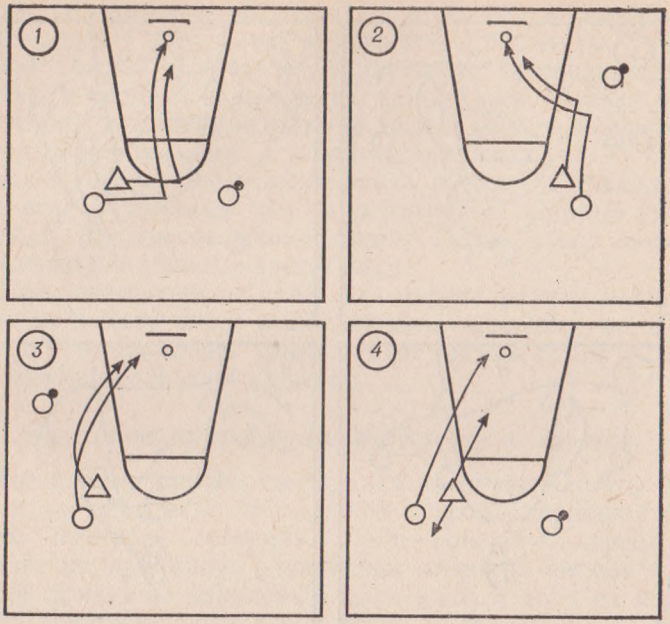



Рис. 28. Индивидуальные тактические действия баскетболистов в защите против нападающего без мяча (*1—4*).

Индивидуальные тактические действия в защите бывают против игрока, не владеющего мячом, и против нападающего, владеющего мячом.

Баскетболист, опекающий игрока нападения, не владеющего мячом, должен контролировать действия своего подопечного и не упускать из виду игрока с мячом. Если защитник действует против игрока, не владеющего мячом, то он должен в первую очередь централизовать его, т. е. не давать возможности получить мяч, а при необходимости и помочь партнеру, особенно опекающему центрового игрока. Располагаться защитник должен вблизи линии возможной передачи таким образом, чтобы успеть за соперником, если он уйдет за спину, развернуться к нему спиной и не терять контакта (рис. 28). Он также должен быть готовым переключиться на нападающего, выходящего из-за заслона, принять участие в групповом отборе мяча или подстраховывать партнеров, которые участвуют в групповом отборе, оттягиваться в центр штрафной площадки и

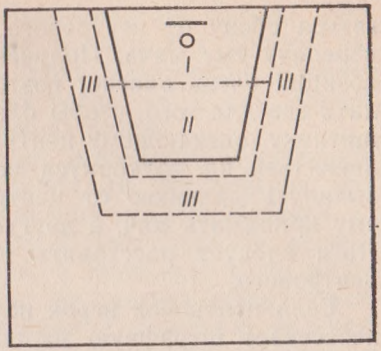



Рис. 29. Опека центрового игрока без мяча в зонах:

I — защитник между центровым и мячом; II — защитник сбоку от центрового со стороны мяча; III — защитник сзади центрового.

там мешать нападающим играть под корзиной, когда мяч находится на дальней стороне площадки, быть готовым к перехвату.

Защитник, как правило, располагается между нападающим, которого он опекает, и своей корзиной. Как уже отмечалось выше, при прессинге, опеке центрового игрока в районе 3—3,5 м от кольца и некоторых других моментах это нерационально. Здесь целесообразно защитнику находиться между игроком с мячом и своим подопечным. При хорошей подстраховке это дает эффект при игре в защите.

Особое значение имеет правильно организованная опека и подстраховка центрового баскетболиста, играющего без мяча.

На рис. 29 показаны три зоны, где может располагаться и действовать центровой игрок при позиционном нападении. В каждой зоне опека центрового имеет свои особенности, которые следует отрабатывать в тренировке.

Опекая игрока в зоне I, защитник должен располагаться между своим подопечным и мячом. При этом должна быть обеспечена подстраховка другими игроками на случай перебрасывания мяча центровому через защитника, опекающего его спереди. Защитник, опекающий центрового игрока в зоне I, должен вытянуть одну руку вперед-вверх, а другой рукой касаться центрового, чтобы контролировать его месторасположение. Главная задача защитника — не дать получить мяч центровому. Поскольку центровой, играя в нападении постоянно меняет позицию, то и защитник должен умело выбирать место. При переходе мяча с одной стороны площадки на другую защитник должен опережать центрового и постоянно занимать позицию перед ним.

В зоне II защитник должен, как правило, распола-

гаться сбоку от центрового и блокировать возможную передачу ему мяча. Получение мяча центровым в этой позиции очень опасно, поэтому защитники должны делать все для того, чтобы блокировать эти передачи. Защитнику, опекающему центрового в зоне II, следует выдвинуться на полкорпуса перед ним со стороны мяча, вытянуть дальнюю от центрового игрока руку, мешая ему принимать мяч, а другую руку держать сзади него. Ноги следует расставить широко у ближайшей ноги центрового.

Если центровой игрок вслед за передвижением мяча пересекает штрафную площадку, то защитник должен перемещаться так, чтобы быть на полкорпуса впереди, но таким образом, чтобы центровой не получил навесную передачу за спиной у защитника.

Когда защитник опекает центрового игрока в зоне III, то лучше всего, если он будет располагаться между опекаемым игроком и корзиной. В целом же, говоря о действиях баскетболиста в зоне против игрока без мяча, следует сказать, что они зависят от дистанции и его положения по отношению к нападающему в каждой конкретной ситуации.

Против нападающего с мячом защитник обязан играть активно, бороться за мяч, но вместе с тем помогать и взаимодействовать с партнерами.

Нападающий с мячом может передать мяч партнеру, использовать ведение или бросить мяч в корзину. Поэтому защитник, действуя против игрока с мячом, должен не допустить передачу мяча в опасном направлении, не дать возможности пройти сопернику с ведением себе за спину, особенно вблизи щита, затруднить ему прицельный бросок мяча в корзину. Все действия защитника, играющего против игрока с мячом, должны быть направлены на то, чтобы заставить его сделать ошибку или отобрать у него мяч.

Индивидуальные тактические действия в защите против игрока с мячом зависят еще от того, вел или не вел мяч игрок нападения.

Расположение и действия защитника, действующего против игрока, владеющего (но не ведущего) мячом, во многом зависят от того, в каком месте площадки находится этот игрок. Чем ближе к щиту располагается нападающий (особенно снайпер), тем плотнее его следует опекать. Для этого защитник поднимает одну руку

вверх-вперед с тем, чтобы предотвратить бросок мяча в корзину. Если нападающий готовится к броску, защитник должен подождать пока атакующий оторвет ноги от площадки, и только после этого сам делает прыжок с вытянутой вверх-вперед рукой.

При игре в защите против соперника, владеющего мячом, надо учитывать, окончил ли тот ведение или еще не начинал. Если нападающий окончил ведение, то защитник должен его активно блокировать (в данном случае можно разогнуть ноги в коленях). Если нападающий не начинал ведения, то следует остерегаться, чтобы он не обошел защитника с помощью ведения. Если защитник не знаком с возможностями опекаемого игрока, то он должен находиться от него на расстоянии вытянутой руки, пока не проанализирует его игру.

В принципе же индивидуальная тактика борьбы против хорошего дриблера такова: взгляд защитника должен быть направлен на талию ведущего, но тем не менее ему необходимо следить за ногами нападающего. Защитник должен опережать нападающего, который ведет мяч. Нападающего следует заставить вести мяч в «слабую» сторону или в сторону, которую страхуют партнеры, не дать ему возможности набрать скорость, оттеснить к боковой линии в угол площадки или к средней линии, остановить там и вынудить его сделать поспешную передачу. Дриблера следует постоянно атаковать, создавая ситуацию один на два. Особенно плотно необходимо опекать нападающего, когда он, как отмечалось выше, входит в зону, откуда можно выполнить бросок в корзину. Если после окончания ведения нападающий выполняет бросок в движении или в прыжке справа от щита, защитник должен накрыть мяч правой рукой, если слева — левой. Это дает ему возможность оттеснить нападающего от щита (блокировать), пока не будет видно направления отскока мяча. Дриблеру не следует давать возможность пройти по лицевой, а если нападающему это удается, то его следует активно преследовать, оттесняя за щит, а затем атаковать вдвоем.

### Групповые тактические взаимодействия

Хорошо освоенные тактические действия игроков команды составляют базу для командной тактики защиты. Очень важным элементом взаимодействий баскет-

болистов в защите является подстраховка, так как в современном баскетболе нападающий с мячом, как правило, обыграет защитника один на один. Поэтому в тренировке следует постоянно отрабатывать моменты, в которых партнеры помогают друг другу. Особенно необходимо помочь игроку, которого обходят с ведением. Два варианта подстраховки защитника своему партнеру показаны на рис. 30.

На схеме *1* видно, что дриблер обошел своего защитника. Другие защитники, видя, что создается угроза взятия корзины, приходят на помощь партнеру, но при этом они контролируют зрительно и своих подопечных.

Лучше всего, когда на помощь приходит защитник, опекающий центрового игрока. Он может оставить своего подопечного свободным, как это показано на схеме *2*, но к этому должны быть готовы и другие защитники.

Особое значение при игре в защите имеет хорошо отработанная подстраховка защитника, опекающего центрового игрока. Так, на схеме *3* защитник опекает центрового спереди. В таком случае его партнер осуществляет подстраховку сзади. Если же защитник опекает центрового сбоку-спереди, то подстраховка осуществляется, как показано на схеме *4*.

Очень опасная ситуация возникает при маневре нападающего (схема *5*) на линию штрафного броска, который в случае получения мяча может сделать острую передачу центровому, вошедшему в трехсекундную зону. В данной ситуации защитник, опекающий крайнего нападающего, должен помешать ему получить мяч в районе линии штрафного броска или, в крайнем случае, если это произошло, не дать крайнему нападающему из района штрафного броска передать мяч центровому в штрафную площадку.

Очень близкая ситуация складывается при быстром переводе мяча с фланга на фланг (схема *6*). Защитнику, который осуществляет подстраховку, необходимо учитывать, что игрок, которого непосредственно опекает он, может сам совершить острый атакующий маневр (схема *7*).

Если защитник, опекающий центрового, не справляется по каким-либо причинам с центровым, то его партнеру, опекающему нападающего с мячом (схема *8*), необходимо находиться на линии возможной передачи

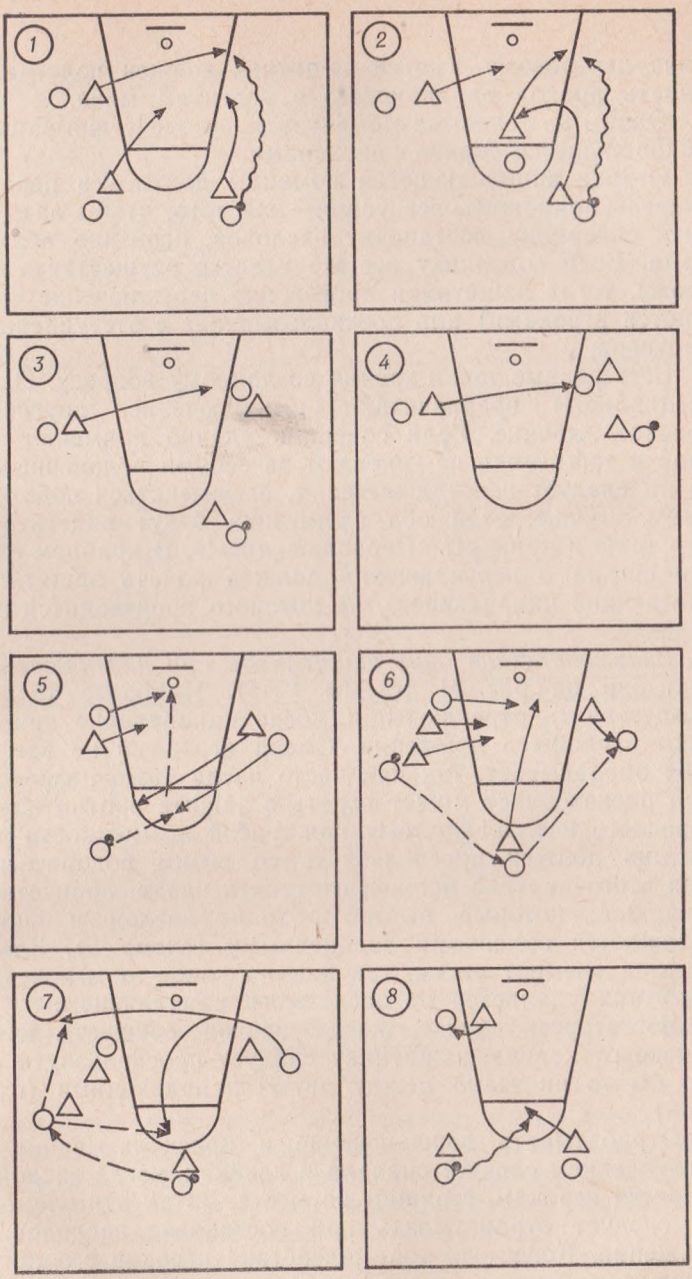



Рис. 30. Подстраховка партнеров при игре в защите (*1—8*) (объяснение в тексте).

мяча центровому. Третий защитник должен подстраховывать проход нападающего с ведением мяча.

Одним из основных моментов взаимодействия защитников является **борьба с заслонами.**

Игроки защищающейся команды должны в первую очередь приложить все усилия для того, чтобы затруднить сопернику постановку заслонов, особенно вблизи щита. Если сопернику все же удается осуществить заслоны, тогда защитники производят переключение (меняются игроками) или проскальзывание с отступлением партнера.

Есть разные точки зрения по данному вопросу. Одни специалисты предпочитают переключение, другие — проскальзывание. Если соперник удачно применил заслон и защитники не успевают за своими подопечными, то им следует переключиться, т. е. поменяться подопечными. Лучше, если оба защитника будут видеть эту ситуацию и крикнут: «Переключились!». В крайнем случае сигнал о переключении должен подать защитник, опекающий нападающего, на которого производится наведение.

*Взаимодействие двух защитников при переключении* показано на рис. 31 (схемы *1—4*). Наиболее трудно осуществлять переключения, когда нападающие применяют заслоны в движении. Смена игроками не всегда себя оправдывает, так как часто после этого низкорослый баскетболист может играть в защите против высокорослого и т. п. Поэтому при любой возможности защитник должен проскользнуть со своим подопечным. Для этого партнер должен отступить назад, пропустить товарища, который быстро обходит заслон и вновь сближается со своими подопечными (схема *5*). Здесь имеется элемент риска, так как на какое-то мгновение защитник удаляется от опекаемого нападающего.

Во втором случае, когда заслон осуществляется близко от кольца, защитнику следует проскользнуть во что бы то ни стало между двумя нападающими (схема *6*).

Отрабатывать переключение и проскальзывание с отступлением следует сначала в двойках, когда заслоны ставятся игрокам, стоящим на месте. Затем эти элементы следует отрабатывать при постановке заслонов в движении. Когда эти взаимодействия игроков в защите будут отработаны, тогда значительно быстрее будут

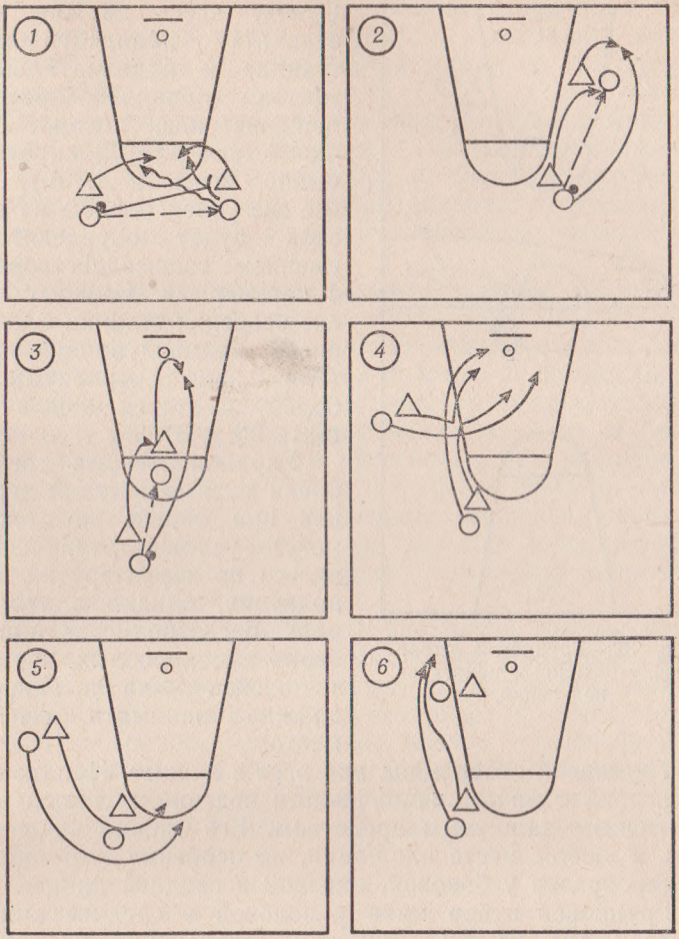



Рис. 31. Взаимодействие защитников при переключениях (*1—6*) (объяснение в тексте).

осваиваться противодействия тройке, малой восьмерке, скрестному выходу, сдвоенному заслону и наведению на двух игроков. Желательно отрабатывать групповые взаимодействия в защите одновременно с отработкой групповых взаимодействий в нападении.

Особое место при отработке групповых взаимодействий в защите должна занимать **борьба за отскок.**

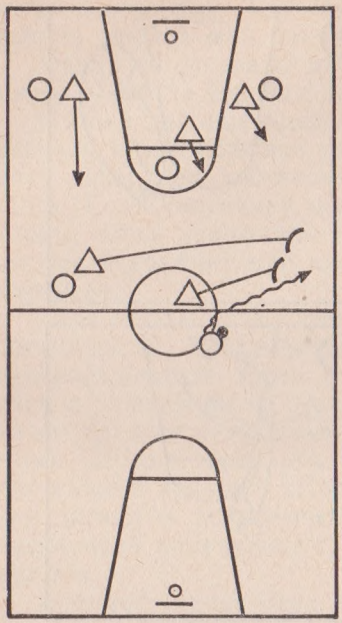


Рис. 32. Групповой отбор мяча у боковой и центральной линий.

Основу здесь должны составлять индивидуальная техника и индивидуальная тактика (правильное расположение ног, поворот на одной ноге для блокировки, выбор места и т. п.), но все же успех борьбы за отскок будет определяться умением взаимодействовать с партнерами. Поэтому после освоения техники блокировки, индивидуальной тактики надо отрабатывать борьбу за отскок мяча в защите 2×2, 3×3 и т. д.

Упражнения для тренировки взаимодействий игроков при борьбе за отскок могут усложняться, изменяться по характеру их выполнения, однако в тренировке баскетболистов, и особенно высокорослых, борьба за отскок мяча в защите должна занимать особое место.

**Групповой отбор мяча при игре в защите.** Нападение на игрока с мячом, закончившим ведение, является эффективным защитным средством. Его можно осуществить в любом месте площадки, но особенно этот прием целесообразен у боковой, лицевой и средней линий.

Групповой отбор мяча у боковой и средней линий показан на рис. 32. Защитник, опекающий игрока с мячом, направляет его к месту пересечения боковой и средней линий. Второй защитник (как только игрок, ведущий мяч, повернется к нему спиной) быстро приходит на помощь товарищу, и они вдвоем блокируют игрока с мячом. Третий защитник выходит немного вперед и ищет возможность перехватить передачу мяча. Аналогичные ситуации защитники могут создавать в разных частях площадки.

Участвуя в групповом отборе, защитники должны агрессивно атаковать, стараясь не допускать персональ-

ных ошибок. Защитники не должны стремиться отобрать мяч любой ценой. Необходимо поставить нападающего в такие условия, при которых он сам совершит ошибку.

Следует учесть, что при групповом отборе у нападающих появляется возможность разыграть «лишнего» игрока. Поэтому защитники, не участвующие непосредственно в групповом отборе, должны осуществлять действия, связанные с подстраховкой и перехватом мяча.

**Командные тактические взаимодействия в защите** направлены на предотвращение взятия своей корзины всеми игроками команды. Командная защита должна быть организована против быстрого прорыва и позиционного нападения. Команда также должна уметь организовать защитные действия при вбрасывании мяча из-за боковой и лицевой линии (при прессинге), при разыгрывании спорных мячей, пробитии штрафных бросков. Чтобы эффективно бороться с соперником, защитники должны действовать согласованно, т. е. каждый игрок должен знать свои обязанности в системе командной защиты и действия своих партнеров.

Выбор системы защиты, ее вариантов должен определяться с учетом качественного состава игроков своей команды и соперника, качества подготовки команды, способов игры в нападении, с которыми придется встречаться, способности соперников понять различные способы и варианты защиты, применяемые командой, количества защитных вариантов, доступных игрокам защиты, а также счета игры, оставшегося до конца игры времени и т. п.

Основу всех систем защиты составляет **личная защита.** Принцип личной защиты известен — каждый защитник опекает определенного нападающего. Игрок, применяющий личную систему защиты, должен хорошо владеть всеми способами перемещений, уметь выбирать место на площадке по отношению к мячу и сопернику, постоянно видеть мяч и соперника, быть готовым помочь партнеру.

Личная система защиты имеет ряд сильных сторон, которыми не следует пренебрегать. Тренер может распределить игроков с учетом функций, роста, способностей. При этом каждый игрок отвечает за действия конкретного игрока команды соперника. Личная система

защиты эффективна при отставании в счете в конце игры; от нее можно перейти к прессингу, эффективно организовать групповой отбор, увеличить темп игры.

При тренировке личной системы защиты следует учитывать и ее слабые стороны: большую затрату физических сил, множество персональных ошибок. При переключениях нередко происходят несоответствия роста и игровых функций, при личной защите соперник с большим успехом может применять заслоны.

При **зонной системе защиты** баскетболист отвечает не за какого-либо игрока нападения, а за определенный участок площадки и соперника, который там находится. Выбор системы зонной защиты определяется в принципе теми же факторами, что и личная система защиты.

В современном баскетболе зонная система защиты применяется очень широко, в том числе и командами высокого класса, так как она имеет ряд преимуществ перед личной системой защиты. При зонной системе защиты достаточно надежно опекается область штрафной площадки, команде нападения труднее передать туда мяч или пройти. Используя зонную защиту, игроки не так устают, как при личной защите, меньше совершают персональных ошибок. Из расстановки в зонной защите легче организовать быстрый прорыв. При зонной системе защиты легче организовать игру против высокорослых центровых (это особенно важно, когда защищающаяся команда не имеет таковых). И в таком случае можно организовать более эффективную игру при борьбе за отскок мяча от своего щита. Вместе с тем зонная защита имеет ряд существенных недостатков. Она неэффективна против команд, владеющих хорошими бросками с дальних дистанций. Нападающие могут создать численное преимущество на каком-либо участке площадки.

В игре применяются многие варианты зонной защиты. Наиболее характерные из них — 2×1×2, 2×2×1, 1×2×2, 3×2, 1×3×1, 2×3. В основе выбора варианта зонной защиты необходимо учитывать сильные и слабые стороны игроков своей команды и команды соперника, но при всех ее вариантах высокорослых игроков следует располагать ближе к своему щиту.

Важное место в игре ведущих команд занимает **защита прессинг** с различными его вариантами.

Основной концепцией современного прессинга остается не только стремление к отбору мяча (хотя это и не исключается), но и к сдерживанию соперника, принуждению его совершить ошибку, особенно при передаче.

Наиболее целесообразно применять прессинг при отставании в счете в конце игры против плохо подготовленной физически или недостаточно опытной команды, при игре против команды, которая не обладает хорошей скоростью, чаще применяет позиционное нападение, или против команды, имеющей высокорослых игроков.

При помощи прессинга можно вести наступательную игру, резко повысить ее темп, заставить соперника отказаться от намеченного плана проведения игры. Жесткий прессинг создает значительные трудности в применении заранее разученных комбинаций, он создает команде благоприятные условия для контратак.

Использование защиты прессингом предъявляет особые требования к игрокам команды. Защищающаяся команда должна иметь «длинную» скамейку, хорошо владеть этой системой защиты, иметь быстрых, подвижных и техничных игроков.

Обучению и совершенствованию прессинга должна посвящаться значительная часть тренировочного времени. Сначала, как и при изучении других систем защиты, следует на схемах изобразить взаимодействие игроков при прессинге (личном или зонном). Игроки на теоретическом занятии должны разобрать каждую деталь, и только затем команда может воспроизвести все взаимодействия в медленном темпе, против слабого спаринг-партнера, а затем против сильного.

Очень полезны упражнения, включающие в себя игру 1×1, 2×2, 3×3, 4×4 по всей площадке или ее части. Защитники должны в совершенстве овладеть переключениями, подстраховкой, проскальзыванием, перехватами мяча.

При тренировке прессинга следует отрабатывать и такие приемы:

1. Ставить нападающего в такие условия, чтобы он вел мяч слабой рукой и оттеснять при этом его к боковой линии или в угол площадки и атаковать его там вдвоем или даже втроем.

2. Заставлять нападающего делать поспешные, желательно длинные, передачи.

3. Защитники, опекающие игроков без мяча, должны располагаться между своими подопечными и мячом, на линии возможной передачи мяча.

К недостаткам прессинга следует отнести очень большие физические нагрузки, а также трудности, связанные с организацией защиты на больших участках площадки, вызывает часто много фолов.

Как известно, существуют два варианта прессинга: личный и зонный.

**Личный прессинг** обычно начинают двумя способами. При первом способе каждый защитник опекает ближайшего к нему нападающего, при втором — защитник находит своего подопечного и опекает его.

При личном прессинге соперник может при наличии техничных игроков использовать для его преодоления ведение мяча, а также заслоны. Поэтому при личном прессинге важно для защитников уметь направлять дриблера в нужном направлении, организовывать групповой отбор мяча, уметь бороться с заслонами. Личный прессинг может осуществляться на всей площадке, двух третьих и половине площадки.

Действуя по всей площадке, защитники должны препятствовать точному введению мяча в игру и сразу заставить соперника ошибиться. В крайнем случае дать возможность получить мяч при введении его в игру наиболее слабому нападающему.

Если прессинг осуществляется на двух третьих площадки, то защитники не должны препятствовать вбрасыванию мяча. Они начинают активно действовать у вершины области штрафного броска. Здесь, как и в первом варианте, защитники должны стремиться к тому, чтобы вынудить соперника нарушить правило 10 с, организовать групповой отбор, активной игрой заставить соперника сделать техническую ошибку.

Прессинг на половине площадки начинается активными защитными действиями в районе центральной линии. Здесь очень хорошо организовать групповой отбор у пересечения боковой и центральной линий, поставить соперника в такое положение, чтобы он был вынужден нарушить правило «зоны». Этот вариант прессинга эффективен еще и потому, что защитники действуют на меньшей части площадки и они мешают нападающим спокойно занять места для позиционного нападения.

**Зонный прессинг** предполагает использование основных принципов зонной системы защиты, но на двух третьих или половине площадки.

Позиции и передвижения игроков в защите определяются выбранным вариантом зонного прессинга, расположением нападающих и мяча.

Положительной стороной зонного прессинга является то, что сводятся на нет заслоны нападающих и ведение мяча, усиливается роль и возможности для группового отбора мяча, перехватов мяча при его передачах, особенно длинных. При зонном прессинге легче компенсировать несоответствия роста защитников и нападающих, можно эффективно использовать перехваты мяча для организации быстрого прорыва и т. п.

При использовании любого варианта зонного прессинга необходимо не допускать отрыва одной линии зонного прессинга от другой, очень осторожно использовать выбивание мяча из рук соперника, так как это приводит к многочисленным ненужным фолам; заставить соперника направлять мяч в выгодное для обороны место на площадке.

Использовать в защите при зонном прессинге можно любые варианты зонной защиты (см. «Зонная защита», с. 118).

Кроме личной и зонной системы защиты в современном баскетболе применяют и **смешанную систему защиты**, в которой используются принципы как личной, так и зонной системы защиты. Смешанная система защиты применяется, если в составе команды соперника есть игроки разного класса и лидеры нападения. При наличии в команде нападения игрока-снайпера возможен вариант защиты — один лично, четыре зонно. Возможны и другие варианты смешанной системы защиты в зависимости от состава занимающихся и нападающей команды, задач, которые стоят перед командой и т. п.

Смешанная система защиты исключительно эффективна, если надо затруднить игру снайперу команды соперника. Она не позволяет сильнейшему игроку команды соперника получить эффективную помощь от партнеров, снижает эффективность заслонов и проходов, создает хорошие условия для борьбы за отскок, удобна для группового отбора. Неожиданное применение смешанной системы защиты вносит замешательство в действия соперника, требует специальной подготовки.

Если игроки команды соперника технично, то смешанную систему защиты применять не следует. К недостаткам ее относится то, что она не обеспечивает надежного прикрытия некоторых важных областей площадки.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Психологическая характеристика баскетболиста

В современном баскетболе весьма актуальным является вопрос о психологической подготовке спортсменов к соревнованиям. Баскетбол достиг такой высокой степени развития, что нередко физическая, техническая и тактическая подготовленность находится примерно на одном уровне. Поэтому часто исход игры определяется в значительной степени психологическими факторами. Чем ответственнее соревнования, тем напряженнее проходят игры и тем большее значение приобретает психическое состояние спортсменов. Победа требует все больших и больших напряжений и моральных сил.

Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко позволяют команде выиграть у более сильного противника, который вступил в борьбу в состоянии меньшей мобилизованности и психологической подготовленности. Поэтому в тренировочном процессе должно уделяться немало внимания и психологической подготовке баскетболистов. Тренер должен не только знать технику, тактику баскетбола, вопросы физической подготовки баскетболистов, но и быть психологом, уметь воспитывать у своих подопечных морально-волевые и эмоционально-волевые качества. Научить их управлять своими эмоциями, проявлять в необходимых случаях смелость, решительность, волю к победе, выдержку.

Для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке баскетболистов, необходимо знать психологические особенности их деятельности в игре. Знание этих особенностей поможет целенаправленно и планомерно воспитывать те психические качества баскетболистов, которые необходимы для успешного выступления в соревнованиях.

При всем многообразии условий спортивной борьбы соревнования по баскетболу имеют ряд особенностей. Основные из них следующие:

1. Соревнования по баскетболу обладают стимулирующим влиянием, так как главной целью участия в соревнованиях является достижение победы либо лучшего результата. Это создает экстремальные ситуации, в которых спортсмен должен проявить максимум своих возможностей, зачастую при дефиците времени.

2. Спортивные соревнования всегда социально значимы, так как их результаты получают широкую общественную известность и оценку, приносят спортивную славу команде и баскетболистам.

3. Результаты выступления в соревнованиях имеют большое значение для команды, так как позволяют подвести итоги определенного периода тренировки, служат проверкой правильности или неправильности избранного пути.

4. Соревнования баскетболистов являются специфичным фактором, создающим экстраординарные эмоционально-волевые состояния, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на процесс и результат деятельности спортсмена и команды в целом.

Эмоциональное состояние баскетболистов во время игры может значительно колебаться в зависимости от хода встречи. Исследованиями установлено, что эмоциональные оценки игровых ситуаций у игроков различных амплуа неоднозначны.

В баскетболе установлены наиболее эмоционально напряженные игровые ситуации, а именно: 1) прессинг; 2) борьба под щитом за овладение мячом; 3) персональные замечания; 4) грубая атака игрока, владеющего мячом; 5) штрафной бросок.

По мнению баскетболистов жесткий прессинг является одним из самых напряженных моментов игры.

Тренеру в процессе практической деятельности необходимо учитывать все характерные особенности баскетбола, включая особенности соревновательной деятельности.

### Принципы психологической подготовки

Психологическая подготовка баскетболиста — это педагогический процесс, успех которого зависит во многом от соблюдения таких общепедагогических принципов, как сознательность и активность, систематичность

и последовательность, всесторонность и прочность, воспитывающее обучение.

**Принцип воспитывающего обучения** выражается в воспитании и формировании личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего учебно-тренировочного процесса, а также под влиянием личности тренера и коллектива.

**Принцип сознательности и активности** предусматривает оптимальное соотношение педагогического воздействия с сознательной самостоятельной активной деятельностью баскетболиста. Для реализации этого принципа баскетболисту необходим определенный объем психологических знаний, осознания им значения развития психологических функций и качеств для достижения успеха, стремления к самовоспитанию и самоконтролю, постоянному преодолению трудностей в процессе тренировки.

Все средства и приемы психологического воздействия на баскетболиста дают наибольший эффект, если они строго распределены по принципам учебно-тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствования восприятий, внимания, мышления и т. п.

Психологическому воздействию должны быть подвергнуты все проявления, от которых зависит надежное и совершенное выполнение спортивной деятельности — свойства личности, познавательные и психологические процессы, психическое состояние. Слабо закрепленные навыки, невысокий уровень физической и тактической подготовки, недостаточно развитые восприятие, внимание и другие качества не позволяют успешно выступать в соревнованиях.

Все общепедагогические принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Лишь осуществление всех принципов в единстве обеспечивает высокий уровень психической подготовленности.

## Средства и методы общей и специальной психологической подготовки

В советской психологии спорта психологическая подготовка спортсменов рассматривается как сложный условно-рефлекторный процесс, который можно разделить на два этапа — общую психологическую подготов-

ку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

**Общая психологическая подготовка** стоит в одном ряду с физической, технической и тактической подготовкой. Она осуществляется в тесном единстве с этими сторонами подготовки на протяжении всего периода спортивного совершенствования баскетболистов.

Основными задачами общей и специальной психологической подготовки баскетболистов являются:

— воспитание моральных черт и качеств личности советского спортсмена в духе морального кодекса строителей коммунизма;

— развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия — чувства времени, чувства мяча, чувства корзины и т. п.;

— развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

— развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;

— развитие способности управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе игры;

— развитие волевых качеств.

Как отмечалось выше, в процессе учебно-тренировочной работы важно не только подготовить баскетболиста физически, технически и тактически, но и оказать эффективное влияние на воспитание моральных качеств, формирование коммунистического мировоззрения, коллективизма, разносторонних интересов, правильного отношения к спорту. Эта сторона подготовленности характеризуется личностными качествами и свойствами спортсмена — его дисциплинированностью, требовательностью к себе, честностью, упорством и настойчивостью в достижении поставленной цели, смелостью, решительностью, уверенностью в своих силах и способностью к максимальному проявлению функциональных возможностей при решении технико-тактических задач в условиях напряженной соревновательной деятельности. Как правило, коллектив благотворно влияет на формирование положительных свойств личности спортсмена. Сле-

дует всегда помнить, что моральное состояние команды находится в прямой зависимости от характера как игровых, так и личностных взаимоотношений в команде. Чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения и помощь, сплоченность спортсменов являются необходимым условием успешных выступлений команды.

В процессе тренировки баскетболистов следует постоянно уделять внимание развитию процессов зрительных восприятий и восприятий движения, а также специализированных восприятий.

Умение видеть как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, расположение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях имеют большое значение в целом для подготовки баскетболистов. Недостаточно развитое периферическое и глубинное зрение резко снижает тактические возможности баскетболистов, отрицательно сказывается не только на эффективности тактических действий, но и психологическом состоянии спортсмена.

Периферическое зрение успешно совершенствуется с помощью ведения мяча, передачи и ловли мяча только под контролем периферического зрения, передачи мяча в парах, тройках, четверках, пятерках, где игроку приходится контролировать мяч и партнеров. С увеличением количества защитников упражнения еще больше усложняются.

В тренировке следует уделять внимание и восприятию движений. В них отражаются различные их особенности и свойства — характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость и ускорение.

Одной из очень важных психологических особенностей двигательных навыков баскетболистов является то, что спортсмен, выполняя те или иные приемы, должен регулировать свои действия и мышечные усилия в связи с оценкой расстояния между игроками, мячом, корзиной. Это требует зрительно-моторной координации, очень точных и дифференцированных пространственных и временных восприятий выполняемых движений.

Игра в баскетбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования. Все их действия проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются не только быстротой, но и точностью, своевременностью как восприятия, так и ответного движения.

Для развития быстроты реакций необходимо включать в тренировку большое количество скоростных упражнений, требующих быстрого переключения внимания и быстрого переключения с одних действий на другие, упражнения с различным неожиданным продолжением.

Анализ игры в баскетбол показывает, что успешность технических и тактических действий баскетболистов во многом определяется и высоким развитием у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

*Объем внимания* можно тренировать при решении баскетболистами задачи, когда им необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов.

*Развитие интенсивного и устойчивого внимания* в определенной степени связано с развитием волевых качеств. Баскетболист должен дисциплинировать себя, настойчиво и целеустремленно отрабатывать те или иные элементы игры.

Для совершенствования *распределения и переключения внимания* в тренировку баскетболистов необходимо включать различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями, упражнения, в которых требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое. Важно также развивать умение выделять наиболее важные объекты и моменты за счет второстепенных.

Для повышения психологической устойчивости баскетболистов, их тактического мастерства необходимо развивать у них также наблюдательность, сообразительность, инициативность, предвидение.

Чрезвычайно важное значение для баскетболистов имеет способность управлять своими эмоциями. В процессе игры характерны не только ярко выраженные положительные и отрицательные эмоциональные состояния, но и то, что переменность успеха во время игры определяет их резкую смену.

Характер и содержание эмоциональных состояний оказывают большое влияние на активность баскетболистов как в тренировочном процессе, так и в игре.

В психологии спорта разработаны специальные приемы саморегуляции, которые применяются для снятия

или снижения физического утомления и восстановления спортивной работоспособности, нервного утомления, связанного с эмоциональным перенапряжением во время тренировочных занятий и соревнований, снятия или снижения неблагоприятных эмоциональных состояний перед соревнованием и во время игры, для борьбы с бессонницей.

В баскетболе рекомендуются специальные приемы для регуляции психического состояния запасных игроков перед выходом на площадку, выполнением штрафных бросков, выходом на игру и т. п. Например, рекомендуются следующие организующие формулы для игроков, сидящих на скамейке запасных перед выходом на площадку: «Скоро замена». «Я предельно собран». «Я весь во внимании». «Я весь в игре». «Хочу включиться в игру». «Хочу скорее выйти на площадку». «Команда соперников очень сильная, но мы сильнее». «Мы обязательно выиграем». «Я уверен в победе». «Я уверен в себе, я сделаю все для победы». «Я предельно мобилизован». «Я готов играть».

Организующие формулы перед выполнением штрафного броска: «Я спокоен». «Я уверен, что попаду». «Я предельно собран». «Я бросаю».

При проговаривании словесных формул перед выполнением штрафного броска игрок может ударить несколько раз мячом о площадку, сделать несколько глубоких вдохов, мысленно представить технику броска, сосредоточить внимание на мяче и, затаив дыхание, сделать бросок.

При подготовке же команды в целом к конкретному соревнованию в плане психологической подготовки должны решаться следующие задачи:

— осознание игроками особенностей и спортивных задач предстоящей игры;

— изучение конкретных условий предстоящих соревнований;

— изучение сильных и слабых сторон противника;

— осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

— преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

Каждый баскетболист перед игрой, да и во время игры испытывает сложные эмоционально-волевые со-

стояния, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на его спортивные действия. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, у других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения.

Основные причины, влияющие на динамику предсоревновательных психических состояний баскетболистов, следующие: значимость соревнований; состав участников; организация соревнований; поведение окружающих спортсмена людей (особенно тренера); индивидуально-психологические особенности спортсменов; степень овладения способами саморегуляции; психологический климат в коллективе.

Фактором, влияющим на уровень готовности, является состояние эмоционального перенапряжения или наоборот, апатии перед игрой. Такие состояния называют предстартовыми. Различают четыре вида предстартовых состояний: состояние боевой готовности, стартовая лихорадка, стартовая апатия и состояние самоуспокоенности.

*Состояние боевой готовности* является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена к игре. Для данного состояния характерны общий эмоциональный подъем, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, стремление к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления.

*Стартовая лихорадка* характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется сильным волнением, неустойчивым эмоциональным состоянием, быстрой сменой одних эмоций другими, отсутствием сосредоточенности, рассеянностью, импульсивностью, раздражительностью. Внешние проявления — дрожание рук и ног, потливость, повышенная речевая активность.

*Стартовая апатия* — состояние, противоположное стартовой лихорадке: пониженная возбудимость, выражающаяся в вялости всех психических процессов, сонливость, отсутствие желания участвовать в игре, упадок сил и неверие в свои силы, резкое ослабление процессов восприятия, внимания, замедленность реакций, состояние угнетенности, необщительности. Внешние проявления — снижение мышечного тонуса, бледность лица,

изменение ритма дыхания, одышка, холодный пот, пересыхание рта и т. п.

*Состояние самоуспокоенности* характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, неодооценкой сил противника, важности игры и т. п.

Преодолевать отрицательные эмоциональные состояния и регулировать их можно при помощи следующих специальных приемов:

1. Баскетболист внешне не должен проявлять сильного волнения, неуверенности. Наоборот, мимикой и движениями он должен стараться выразить состояние уверенности. Сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций значительно способствует снижению их интенсивности.

2. Выполнение в разминке специальных упражнений, движений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности.

3. Произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности.

4. Специальный массаж, оказывающий на спортсмена успокаивающее или возбуждающее действие. Если у баскетболиста наблюдается стартовая апатия перед игрой, то проводят энергичный (8—12 мин) возбуждающий стартовый массаж, а в случае стартовой лихорадки — успокаивающий стартовый массаж (7—10 мин) для снижения возбуждения. Массажист и врач команды могут убедить спортсмена в том, что он действительно хорошо подготовлен к игре, что его организм и мышцы готовы к большим нагрузкам.

5. Воздействие на различные анализаторы, в первую очередь, на зрение и слух. Прогулки, посещение музеев, рыбалка оказывают успокаивающее действие. Всем известно, что музыка влияет на эмоциональное состояние человека. В одних случаях она способствует возбуждению, повышает эмоциональный тонус, в других — действует успокаивающе. С учетом особенностей состояния спортсменов, времени игры и ее характера следует подбирать музыку.

6. Воздействие при помощи слова. Словом можно человека окрылить, вселить в него уверенность, обрадо-

вать, успокоить и, напротив, огорчить и т. п. Большую роль играет аутотренинг («Я выиграю». «Я добьюсь». «Я должен» и т. п.).

7. Преднамеренная направленность мыслей и представлений. Для преодоления предыгрового волнения баскетболистам можно рекомендовать вспомнить перед игрой об удачно проведенной игре, о своих друзьях и т. д.

**Воспитание волевых качеств** — одна из важнейших задач подготовки спортсменов. Для того чтобы развить те или иные волевые качества баскетболистов, необходимо исходить из конкретных трудностей (субъективных и объективных), с которыми он сталкивается в процессе своей спортивной деятельности. Объективные трудности обусловлены особенностями игры в баскетбол, а субъективные — особенностями личности спортсмена.

Волевая подготовка — сложный и длительный процесс. Основным и необходимым условием развития волевых качеств является систематическое выполнение в процессе тренировок упражнений, требующих проявления волевых усилий. Основные волевые качества баскетболиста — целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от тренера, который должен быть не только педагогом, но и психологом. Он должен знать сильные и слабые стороны своих игроков, умело их использовать, постоянно создавать в команде положительные эмоции. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важнейших моментов, направленных на психологическую мобилизацию команды в предстоящей игре.

## ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

На спортивную тренировку баскетболистов распространяются общие педагогические принципы, поскольку в них наиболее выражены общие отправные положения, необходимые для любой образовательно-воспитательной деятельности. Сюда относятся не только дидактические принципы (активности и сознательности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, постепенного повышения требований), но и принципы

воспитания. Важнейшие из них — это принципы коммунистической идейности, связи воспитания с жизнью, практикой коммунистического строительства. Однако общепедагогические принципы не отражают специфики спортивной тренировки, поэтому большое значение имеют принципы, формируемые теорией и методикой физического воспитания.

### Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация

Для спортивной деятельности баскетболистов характерна напряженность к максимуму высоты спортивного мастерства, который индивидуально различен и зависит от спортивной одаренности, отношения баскетболистов к повышению спортивного мастерства и т. п.

В баскетболе направленность к высшим достижениям не должна ограничиваться стремлением игрока и команды выступать как можно лучше в соревнованиях. Баскетболисты должны стремиться к максимальному овладению техники игры, тактики, физической подготовки и на этой основе добиваться высших достижений в соревнованиях.

Для достижения максимальных высот спортивного мастерства важное значение имеет творческая активность самих баскетболистов, умение их качественно овладевать приемами техники игры, тактическими навыками и искусно применять их в игре на фоне хорошей физической подготовки. Такая направленность так или иначе определяет всю спортивную тренировку.

Направленность к высшим достижениям реализуется путем соответствующего построения спортивной тренировки, использования наиболее действенных ее средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специализации.

Эти закономерности спортивной тренировки проявляются по-разному в зависимости от этапа многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах подготовки баскетболистов, когда занятия проводятся в основном по типу общей подготовки и тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт специализации по функциям, установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. Поэтому принцип прогрессирования приобретает в спортивной тренировке

особое содержание. Его нужно понимать как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования баскетболистов, что означает необходимость углубленной специализации баскетболистов с учетом их игровых функций. Но при этом следует учитывать, что нередко отдельные очень высокотехничные центровые игроки могут успешно выполнять функции нападающего и защитника, а защитники действуют как нападающие и т. д.

Принцип углубленной специализации тесно связан с принципом углубленной индивидуализации. Спортивная специализация, проводимая с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста, позволяет наиболее полно проявить его способности.

### Единство общей и специальной подготовки

Специализация баскетболистов не исключает их всестороннего развития. В современном баскетболе значительный прогресс возможен только на базе разносторонней физической подготовки.

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, в то же время способствовала всестороннему развитию баскетболистов. В связи с этим в спортивной тренировке нераздельно сочетаются общая и специальная подготовка и ни одну из этих сторон нельзя исключить без ущерба для роста спортивных достижений. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания, так как в каждом конкретном случае существует определенное их соотношение, нарушение которого может задерживать ход роста спортивного мастерства. Например, в различных возрастных периодах или периодах тренировки (подготовительном, соревновательном, переходном) у баскетболистов разной квалификации будет неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки.

### Непрерывность тренировочного процесса

В теории спортивной тренировки баскетболистов непрерывность тренировочного процесса имеет три основные составляющие:

1. Спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс.

2. Взаимодействие каждого последующего тренировочного занятия как бы наслаивается на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя их.

3. Интервалы между тренировочными занятиями должны обеспечить развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства.

Первое положение принципа непрерывности тренировочного процесса понятно, так как высоких спортивных результатов можно добиться лишь при круглогодичной и многолетней тренировке.

Методический смысл второго и третьего положений заключается в требовании не допускать длительных перерывов между тренировками. Как правило, последующее занятие должно начинаться на фоне неполного восстановления работоспособности. Это правило распространяется не на каждое занятие, а на определенные тренировки. Число таких тренировок и продолжительность перерыва между ними зависят от возраста и пола занимающихся, уровня их подготовленности, состояния тренированности, периода подготовки, условий тренировок и т. п. Например, у баскетболистов высокой квалификации при применении микроцикла 3—1 в условиях сборов количество тренировок за микроцикл достигает 9. Естественно, не все тренировки одинаковы по нагрузке, содержанию и характеру их проведения. Часть занятий проходит с большой нагрузкой, в них спортсмены осваивают новый сложный материал (например, прессинг), другие имеют вспомогательную направленность. Основные занятия следует, как правило, проводить на фоне восстановленной работоспособности, а отдельные тренировки в тренировочных микроциклах — на фоне частичного недовосстановления. Результаты предыдущего и последующего занятий в таком варианте суммируются и создается хорошая база для адаптационных и восстановительных процессов.

При любых сочетаниях тренировочных занятий принцип непрерывности тренировочного процесса требует исключения неоправданных перерывов между тренировками, сведения к минимуму регресса тренированности в фазах тех тренировок, которые объективно связаны с уменьшением нагрузок, чтобы в максимально возможной степени обеспечить преемственность положитель-

ного эффекта тренировочных занятий. Для этого необходимо занятия варьировать, изменяя их содержание и методы, параметры физической нагрузки, чередовать занятия по их направленности, регулировать интервалы между ними, правильно использовать восстановительные мероприятия и т. п.

### Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам

В циклических видах спорта давно наблюдается связь между спортивным результатом и величиной тренировочных нагрузок. Это обстоятельство во многом повлияло на практику повышения тренировочных нагрузок в спортивных играх и, в частности, в баскетболе, где спортивный результат не имеет такого точного объективного измерения, как в циклических видах спорта.

Практика современного баскетбола коренным образом изменила прежние представления о нагрузках в тренировках и на соревнованиях. Повышенные тренировочные нагрузки внедряются все шире. Они увеличиваются как в отдельных тренировках, так и в суммарном выражении за различные периоды.

Следует учитывать, что понятие «максимальные тренировочные нагрузки» весьма относительно. То, что является максимальной нагрузкой для начинающих баскетболистов, не может быть такой для квалифицированных баскетболистов. Максимальная нагрузка при одном состоянии тренированности перестает быть таковой при другом состоянии тренированности и т. п. По мере увеличения функциональных возможностей организма в процессе тренировки баскетболистов максимальная нагрузка становится обычной. Отсюда следует вывод, что фактические параметры максимальной нагрузки нужно определять лишь относительно конкретного уровня тренированности. Это положение тренеру следует учитывать при планировании тренировочного процесса и его реализации.

Величина максимальной тренировочной нагрузки зависит от объема и интенсивности работы. Только сочетание в тренировке работы высокой интенсивности с большим объемом обеспечивает максимальную нагрузку.

При использовании максимальных нагрузок следует исходить из принципов доступности, систематичности, постепенности и индивидуализации.

Для динамики нагрузок характерно то, что они должны возрастать постепенно и в то же время с тенденцией к предельно возможным на каждом этапе спортивного совершенствования. В динамике тренировочных нагрузок должны сочетаться постепенность и скачкообразность, т. е. своего рода перерывы постепенности. Скачкообразность и постепенность в динамике тренировочных нагрузок взаимообусловлены. Они не исключают друг друга, а закономерно связаны.

Стабилизация максимальных тренировочных нагрузок баскетболистов возможна только на завершающем этапе подготовки, так как это связано в первую очередь с возрастными особенностями организма спортсмена.

### Волнообразность динамики нагрузок

При переходе на круглогодичную тренировку баскетболистов вместе с резким возрастанием объема и интенсивности нагрузок наблюдается их волнообразность.

В теории и методике физического воспитания выделяют три варианта волн:

— малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах тренировки;

— средние, выражающие тенденцию нагрузок в нескольких микроциклах;

— большие, характеризующие общую тенденцию средних волн в периодах больших циклов тренировки.

Неизбежность волнообразных колебаний нагрузки в тренировке баскетболистов очевидна. Это связано с фазностью и гетерохронностью процессов восстановления, обусловлено естественными биоритмами, общими факторами среды и пр.

Чрезвычайно важно правильно планировать динамику малых, средних и больших волн, что позволит обеспечить соответствие между динамикой нагрузок в микроциклах, этапах, периодах подготовки.

Следует учитывать, что кроме волнообразности динамики нагрузок есть и другие формы их динамики — ступенчатая, прямолинейная и др. У юных баскетболистов, новичков, например, характер динамики нагрузок не обязательно должен быть волнообразным. Это связано

с тем, что если абсолютный уровень нагрузок невысок, то формы их динамики могут быть самыми разнообразными.

Волнообразный характер динамики тренировочных нагрузок проявляется особенно там, где применяются большие тренировочные нагрузки и где он связан с закономерностями спортивной тренировки: ее направленностью к высшим достижениям, постепенным и в то же время максимальным увеличением тренировочных требований, непрерывностью и рациональным чередованием нагрузок с отдыхом.

## ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Построение спортивной тренировки баскетболистов — это сложный, многогранный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Различные стороны спортивной тренировки баскетболистов, их взаимосвязь, необходимые соотношения, определенная последовательность характеризуют структуру тренировочного процесса. В теории и практике спортивной тренировки с учетом временного фактора различают микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклы (обычно в пределах недели) включают в себя и отдельные занятия; мезоциклы — это относительно законченный ряд микроциклов; макроциклы представляют собой тренировочные циклы полугодовой, годовой и многолетней продолжительности.

### Построение тренировочного занятия

Каждое тренировочное занятие является звеном, объединяющим всю систему спортивной тренировки. Поэтому в процессе подготовки баскетболистов следует самым серьезным образом относиться к каждому тренировочному занятию, учитывать его продолжительность. Продолжительность занятия зависит от периода тренировки, категории занимающихся, их квалификации, степени подготовленности и т. п. Наиболее оптимальная продолжительность тренировочного занятия — 1,5—2 ч. Лучше провести две тренировки в день по 1,5 ч каждая, чем одну тренировку продолжительностью 3 ч. В студенческих командах продолжительность отдельной тренировки должна составлять 1,5 ч.

План тренировочных занятий зависит от тех же факторов, что и продолжительность. Особенности же структуры тренировочного занятия вытекают прежде всего из специфики его содержания, которое в большинстве случаев должно носить избирательную направленность. В практике баскетбола нередко бывает, что тренер в занятии хочет решить ряд задач. Однако современный баскетбол требует другого подхода. Необходимо концентрировать усилия в каждом отдельном занятии на решении одной-двух задач.

Тренеру следует проводить тренировки избирательно, например, по развитию специальной силы или выносливости, по тактике командного нападения или защиты и т. п. Это не исключает проведения комплексных тренировок на определенных этапах, но они, как правило, менее эффективны, так как в такой тренировке необходимо решать целый ряд задач. Вместе с тем периодически их следует проводить, что сделает тренировочный процесс более разнообразным.

Каждое тренировочное занятие должно быть органически связано с предыдущим и последующим.

В занятии тренеры используют разное количество упражнений и их последовательность. Одни предпочитают путем применения нескольких упражнений провести тренировку, другие, напротив, используют много упражнений. У баскетболистов высокой квалификации нередко тренировка может состоять из двух-трех упражнений. Это зависит от ряда факторов, в первую очередь, от периода подготовки и задач, которые необходимо решить. Например, в предсоревновательном периоде, после разминки, баскетболисты могут посвятить 50—60 мин разучиванию позиционного нападения на одном щите, а затем 20—30 мин в игре на два щита.

Известно, что каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть тренировки должна состоять из упражнений, которые позволяют подготовить баскетболистов к основной работе в плане физическом и эмоциональном, осваивать основы индивидуальной игры в защите и нападении.

В основную часть следует включать такие упражнения, которые имеют прямое отношение к задачам данной тренировки. При распределении времени на каждое упражнение надо учитывать подготовленность и уровень

мастерства игроков, степень усвоения ими материала. В этом вопросе очень важен опыт тренера.

Чтобы тренировка проходила быстро, эффективно, занятия были нескучными, следует чаще применять соревновательный метод. Элемент соревнования повышает настроение игроков. В тренировке необходимо отрабатывать те ситуации, которые встречаются в игре. Выполняя упражнение, игрок должен понимать, какую пользу оно принесет. В двусторонних играх следует отрабатывать тактические ситуации. Тренер должен постоянно останавливать игру, вносить коррективы в тактику игры, давать ответы, делать замечания.

Заканчивать тренировку следует таким образом, чтобы тренер и каждый баскетболист чувствовал от нее удовлетворение. В конце каждой тренировки нужно делать ее анализ. Особое внимание следует уделять составлению тренировочных занятий во время соревнований. При этом необходимо учитывать характер соревнований, количество игр и их календарь. Ведущие тренеры обычно проводят тренировки даже в день игры. Здесь следует конечно учитывать степень подготовленности игроков, важность игры, степень усталости в предыдущей игре и т. п.

Очень важным является также последовательность распределения упражнений в занятии с точки зрения тренировки не только компонентов баскетбола, но и специальных физических качеств. Для тренировки специальных физических качеств необходимо умело варьировать показатели физической нагрузки: интенсивностью, продолжительностью упражнения паузами отдыха, количеством повторений. Изменяя параметры физической нагрузки, можно менять характер физиологического воздействия упражнений, их напряженность. Исходя из установленных нами соотношений показателей физической нагрузки и физиологическими сдвигами в организме, все специальные упражнения, используемые в тренировке баскетболистов, разделены на 4 вида тренировочных нагрузок.

1. **Упражнения для развития общей выносливости с использованием специальных средств.** При выполнении таких упражнений энергетические затраты покрываются главным образом за счет аэробных процессов. Основным условием выполнения этих упражнений является их умеренная интенсивность. Критерием тренировочных нагру-

зок может служить ЧСС, которая не должна превышать 150 в 1 мин (у высокорослых спортсменов — 160 в 1 мин).

2. **Упражнения для тренировки скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.** При выполнении упражнений, относящихся к этому диапазону тренировочных нагрузок, наряду со значительным усилением аэробного процесса возрастает и анаэробное образование энергии. К этой группе относятся упражнения, выполняемые с переменной интенсивностью, в частности, игровые; ЧСС достигает 190 в 1мин.

3. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Это кратковременные упражнения продолжительностью до 10—15 с, выполняемые с максимальной интенсивностью. Они преимущественно воздействуют на внутримышечные процессы анаэробного образования энергии.

4. **Упражнения для развития скоростной выносливости.** Воздействуют они преимущественно на гликолитические анаэробные механизмы энергетического обмена. Их применение в тренировке способствует повышению тканевых адаптаций к работе в условиях большого кислородного долга. Предельная продолжительность таких упражнений — от 20 с до 2 мин, интенсивность выполнения близка к максимальной (90—95 %).

Упражнения для тренировки скоростной выносливости и особенно скоростно-силовых качеств лучше применять в начале тренировки после предварительной разминки. Это будет правильным по двум причинам. Во-первых, неуставшие баскетболисты будут выполнять их лучше и следовательно тренирующий эффект их будет выше. Во-вторых, если эти упражнения даются в конце тренировки, то они в большей степени будут носить аэробный характер и их эффективность в отношении тренировки скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости будет ниже. Периодически необходимо использовать такие важные упражнения, как броски мяча в корзину после выполнения упражнений скоростно-силового характера и, особенно, направленных на развитие скоростной выносливости. Это повышает точность броска в состоянии утомления.

## Особенности построения микроциклов тренировки

**Микроциклом** принято считать серию занятий, проводимых в течение нескольких тренировочных дней. Продолжительность микроциклов может колебаться от 2 до 10 дней. Наиболее распространены недельные микроциклы. Минимальная продолжительность микроцикла (2 дня) используется в баскетболе крайне редко, так как решить какие-либо задачи за короткий промежуток времени очень сложно.

Продолжительность и структура микроциклов в тренировке баскетболистов может иметь различный характер.

Для детей, учащейся и студенческой молодежи, трудящихся различной категории наиболее приемлема форма микроцикла — недельная. Тренировок в неделю может быть от 4 до 9—12. Даже для команд высокой квалификации не в условиях учебно-тренировочных сборов целесообразно применять недельные микроциклы с количеством тренировок не менее 9—12. Причем микроцикл может проводиться по схеме 6—1 (6 дней рабочих, 1 — выходной), 3—1—2—1 (3 дня рабочих, 1 (четверг) выходной, 2 — рабочих, 1 (воскресенье) выходной) и т. д. Последняя форма микроцикла, как показывают исследования и практика баскетбола, весьма эффективна, так как спортсмены могут активно использовать первый выходной день (четверг) по собственному усмотрению, а в воскресенье активно отдохнуть. В зависимости от периода подготовки схема недельного микроцикла и количество тренировок может изменяться.

В условиях спортивных лагерей учебно-тренировочных сборов наиболее рациональными являются микроциклы, проводимые по схеме 3—1 и 4—1.

В процессе учебно-тренировочной работы необходимо моделировать микроцикл по схеме проведения соревнований. Если мы знаем, например, что у нас через 3 мес состоятся соревнования, где нам предстоит провести 5 игр (за 5 дней подряд), то и подготовку к ним следует вести, используя микроцикл 5—1.

Следовательно, можно сделать вывод, что на структуру и продолжительность микроциклов влияют режим жизни баскетболистов (учеба, работа и т. д.), период подготовки, категория и квалификация занимающихся, степень их подготовленности, количество тренировок и

их содержание в микроцикле, расписание предстоящих соревнований.

В процессе реализации тренировочной программы в микроциклах необходимо чередовать занятия различной направленности (технической, тактической, технико-тактической, игровой, скоростно-силовой и др.) с тем, чтобы охватить весь круг задач, решаемых на данном этапе подготовки, и создать все условия для их осуществления.

В теории и методике физического воспитания в зависимости от особенностей содержания и места в системе построения тренировки различают следующие типы микроциклов: собственно-тренировочные, подводящие, соревновательные и восстановительные. Такое определение типов микроциклов характерно и для баскетбола.

**Собственно-тренировочные микроциклы** делятся на общеподготовительные и специально-подготовительные. *Общеподготовительные микроциклы* типичны в наибольшей степени для начала подготовительного периода, а *специально-подготовительные* — для этапов непосредственной подготовки к основным соревнованиям.

**Подводящие микроциклы** очень разнообразны и строятся в соответствии и по правилам непосредственного подведения к соревнованию. В них моделируется программа предстоящих соревнований.

**Соревновательные микроциклы** строятся с учетом календаря соревнований, режима выступлений, уровня силы соперников, особенностей их тактики и т. п. Вся работа в соревновательном микроцикле должна быть направлена на обеспечение боевой готовности баскетболистов к началу игры, восстановление и сверхвосстановление их готовности к очередной игре.

**Восстановительные микроциклы** включаются в тренировочный процесс за микроциклами с большой нагрузкой или вводятся сразу же после напряженных соревнований, их называют также разгрузочными микроциклами. В таких микроциклах следует увеличивать количество дней активного отдыха, сменять состав упражнений, снижать их интенсивность и т. п.

### Построение мезоциклов тренировки

Мезоциклы, или средние циклы тренировки, состоят из нескольких микроциклов. В баскетболе количество

микроциклов в одном мезоцикле колеблется от 4—5 до 6—7 в зависимости от контингента занимающихся и задач, которые решаются в процессе подготовки.

Применение мезоциклов связано с необходимостью обеспечения определенного кумулятивного эффекта тренировки, что в одном-двух микроциклах решить практически невозможно. Чтобы не допустить перетренированности баскетболистов, необходимо в ряде микроциклов не только повышать тренировочные нагрузки, но и в отдельных микроциклах понижать их. Поэтому в динамике нагрузок возникают в мезоциклах средние волны.

Структура мезоциклов в тренировке баскетболистов зависит от уровня их квалификации, особенностей содержания подготовки в различные периоды, от системы соревнований, величины интервалов между ними и т. п.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, предсоревновательные (контрольно-подготовительные и шлифовочные), соревновательные, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

**Втягивающие мезоциклы.** Их основной задачей является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение выносливости при аэробной работе, увеличение возможностей систем кровообращения и дыхания. В определенном объеме целесообразно использовать и специальные упражнения. Втягивающие мезоциклы характеризуются славным ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

В **базовых мезоциклах**, относящихся к основным, должны реализовываться главные тренировочные требования, предъявляемые к баскетболистам. По направленности они могут быть *общеподготовительными, смешанными* (когда осуществляется общая и специальная подготовка) и *специально-подготовительными.* В базовых мезоциклах должен достигаться максимум тренировочных нагрузок, как по объему, так и по интенсивности. Главное внимание в них должно уделяться технико-тактической подготовке баскетболистов.

**Предсоревновательные мезоциклы** делятся на контрольно-подготовительные и шлифовочные.

В *контрольно-подготовительных мезоциклах* команде необходимо принять участие в контрольных играх, где

проверяется уровень подготовки баскетболистов, тактическая подготовка всей команды и т. п.

Основной целью *шлифовочных мезоциклов* является устранение недостатков в технико-тактической подготовке баскетболистов. Содержание тренировок определяется с учетом недостатков, выявленных в контрольных играх.

**Соревновательные мезоциклы.** Их структура и содержание в баскетболе во многом зависит от формы проведения соревнований. Если соревнования проводятся туром, который обычно состоит из 3—7 дней, то говорить о мезоциклах не приходится ввиду краткости соревновательного цикла. Если же соревнования проводятся с разъездами, то мезоциклы данного типа должны включать *подводящий* и *восстановительный микроциклы*. В зависимости от количества игр и порядка их распределения изменяется структура соревновательного цикла с учетом закономерностей сохранения спортивной формы.

**Восстановительно-подготовительные мезоциклы** характерны для основного периода подготовки команды и строятся как базовые, но с включением восстановительных микроциклов.

**Восстановительно-поддерживающие мезоциклы** лучше включать в период соревнований с разъездами, при большой продолжительности соревновательного периода. Вместе с тем они должны применяться и в переходном периоде с целью восстановления после больших тренировочных и соревновательных нагрузок и с целью сохранения тренированности баскетболистов.

### Полугодичные и годичные тренировочные циклы

Полугодичные и годичные циклы тренировки, как правило, состоят из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Такая периодизация спортивной тренировки прежде всего связана с объективными закономерностями развития спортивной формы.

**Спортивной формой** в теории и методике баскетбола называют состояние высокой физической, технико-тактической, игровой и психологической готовности баскетбола, необходимое для успешного участия в соревнованиях на каждом этапе спортивного совершенствования.

Процесс развития спортивной формы протекает в порядке последовательной смены трех фаз: приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы.

Название первой фазы раскрывает ее суть. *Приобретение спортивной формы* — это повышение уровня физических возможностей баскетболистов, их технико-тактического арсенала, психологической устойчивости, что осуществляется главным образом в подготовительном периоде. Доводка спортивной формы до высокого уровня частично может иметь место в начале соревновательного периода, особенно если он рассчитан на длительный период (например, 5—6 мес).

*Сохранение спортивной формы* характеризуется ее стабилизацией. Но вместе с тем тренер должен находить возможность в соревновательном периоде не только сохранять спортивную форму своих подопечных, но и поднимать ее на новый, более высокий уровень. При длительном соревновательном периоде колебания спортивной формы неизбежны. Они могут возникать в результате болезни спортсмена, недостаточной мотивации на ту или иную игру, периодическими колебаниями функционального состояния организма и т. п. Все эти обстоятельства должны самым внимательным образом учитываться тренером в работе с командой.

*Временная утрата спортивной формы* характерна для переходного периода. Здесь происходит переключение режима функционирования организма на реабилитационный уровень.

В соответствии с фазами развития спортивной формы чередуются периоды спортивной тренировки (подготовительный, соревновательный и переходный), которые представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Продолжительность этих периодов должна согласовываться с закономерностями становления, сохранения и временной утраты спортивной формы. Особенно это относится к подготовительному периоду. Он не может быть короче срока, за период которого при помощи тренировочных нагрузок происходят адаптационные изменения функциональных возможностей организма баскетболистов, что позволяет спортсменам успешно участвовать в соревнованиях. Кроме того, технико-тактическая подготовка баскетболистов не может быть решена в короткие сроки.

В зависимости от контингента занимающихся баскет-

болом, продолжительность подготовительного периода спортивной тренировки колеблется от 1—2 до 3—4 мес (в полугодичных и годичных циклах).

Соревновательный период спортивной тренировки длится 5—6 мес, переходный — от нескольких дней до 1,5—2 мес.

Определенное влияние на продолжительность периодов подготовки оказывает календарь соревнований.

**Подготовительный период** подразделяется в баскетболе на три этапа: подготовки, общей, специальной и предсоревновательной. На каждом его этапе должны решаться вопросы всех разделов подготовки баскетболистов, но удельный вес каждого из них неодинаков.

На *этапе общей подготовки* создается база, на основе которой формируется спортивная форма. Главную роль здесь играет разносторонняя физическая подготовка, которая может занимать до 70 % времени. На этом этапе должна быть выполнена основная по объему подготовительная работа, где наряду с общей подготовкой должна осуществляться и специальная подготовка, удельный вес которой должен быть меньше. На всех этапах подготовки он зависит от уровня квалификации баскетболистов, продолжительности этапа, уровня предварительной подготовки. Основными мезоциклами этапа общей подготовки являются втягивающие и базовые (общеподготовительные и смешанные).

Основной задачей *этапа специальной подготовки* является непосредственное становление спортивной формы, развитие специальных качеств и навыков, характерных для баскетболистов. Средства общей физической подготовки должны иметь место на данном этапе подготовительного периода, но удельный вес их находится в пределах 20—30 %. Основное внимание здесь должно уделяться технической (30—40 %) и тактической подготовке (30—50 %).

Тренировочные нагрузки в течение этапа специальной подготовки должны возрастать. Для этого необходимо создать условия для повышения их интенсивности.

На этапе *предсоревновательной подготовки* доля средств общей физической подготовки должна составлять 20—30 %. По мере завершения этого этапа возрастает роль тактической и соревновательной подготовки (до 60 %). Следует проводить турниры, матчевые и контрольные встречи.

Основными мезоциклами этапа предсоревновательной подготовки являются базовые (специально-подготовительные) и предсоревновательные (контрольно-подготовительные и шлифовочные).

К концу подготовительного периода рекомендуется несколько снижать тренировочные нагрузки, что позволяет повысить возможность баскетболистов во время соревнований, особенно если они непродолжительны (3—8 дней).

На последнем этапе подготовительного периода основной задачей является завершение становления спортивной формы и адаптация баскетболистов к специфической игровой деятельности. На протяжении всего периода необходимо систематически уделять внимание психологической и теоретической подготовке.

Продолжительность каждого этапа подготовки во многом зависит от общего времени, отводимого на весь подготовительный период. Примерно на этап общей подготовки следует отводить 1/3, а на этапы специальной и предсоревновательной подготовки — 2/3 времени от всего времени, отводимого на подготовительный период.

**Соревновательный период** включает отрезок времени от первой до последней игры основных календарных соревнований. Главной задачей этого периода является достижение максимальных и стабильных результатов.

Сложность соревновательного периода заключается в том, что соревнования могут проходить турами и с разъездами. Если соревнования проходят с разъездами или турами, но в течение 5—6 мес, то перед игроками и тренером стоит очень сложная задача: как сохранить спортивную форму в течение столь длительного отрезка времени и реализовать ее в высоких спортивных результатах.

На фоне относительной стабилизации спортивной формы в соревновательном периоде должно происходить дальнейшее совершенствование технико-тактического мастерства.

Основными мезоциклами этого периода являются соревновательные, включающие подводящие и восстановительные микроциклы.

**Переходный период** начинается с момента окончания соревнований до возобновления занятий в очередном подготовительном периоде. Баскетболисты должны в это время перейти на такой вид спортивной деятельности,

который позволит им отдохнуть и не терять при этом физической работоспособности к началу нового цикла тренировки.

В переходном периоде следует применять разнообразные упражнения, проводить тренировки в лесу, горах, бассейне и т. п.

Основными мезоциклами переходного периода являются восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий.

### Спортивная тренировка как многолетний процесс

В современном баскетболе добиться высоких спортивных результатов можно лишь путем многолетней тренировки, которая охватывает ряд периодов возрастного развития. Содержание, структура спортивной тренировки баскетболистов не могут быть одинаковыми на протяжении всего периода многолетней подготовки.

Систему многолетней подготовки баскетболистов можно условно разделить на три возрастных этапа: предварительной спортивной подготовки (4—6 лет), начальной подготовки (7—14 лет), спортивного совершенствования (18—30 лет). Такое деление многолетней подготовки баскетболистов не исключает возможности перехода отдельных спортсменов в очередной этап в более раннем возрасте. Вместе с тем оно позволяет четче планировать и осуществлять программу подготовки баскетболистов высокой квалификации.

Роль **этапа предварительной спортивной подготовки** особенно важна для детей раннего возраста. Привлечение детей к занятиям физическими упражнениями в возрасте 4—6 лет играет большую роль в решении задач, выдвинутых в Постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» (1981 г.).

На этапе предварительной спортивной подготовки должны широко использоваться средства для развития ловкости, быстроты, координации движений, гибкости, закаливания организма, а также подвижные игры, особенно с мячом.

**На этапе начальной подготовки**, который начинается у детей с поступления в школу, продолжается решение задач укрепления их здоровья и разностороннего физического развития. На этом этапе занятия должны

строиться по типу общей физической подготовки с возможно более широким использованием различных средств всестороннего физического воспитания. Но вместе с тем постепенно должны вводиться специальные упражнения и игры, которые позволяют обучить детей приемам техники игры и индивидуальной тактике баскетболистов. Особенно это относится ко второй половине периода начальной подготовки.

**На этапе спортивного совершенствования** широкая разносторонняя физическая подготовка баскетболистов должна занимать важное место в системе подготовки баскетболистов. Но предметом особой заботы является техническая и тактическая подготовка спортсменов, специализация баскетболистов по функциям.

*Этап углубленного совершенствования* представляет собой время наиболее активных занятий баскетболом и овладения высотами спортивного мастерства. Он, как правило, начинается после завершения детско-юношеских спортивных школ. Система тренировки и соревнований дифференцируется в зависимости от того, попадает ли спортсмен в среду большого баскетбола (команду мастеров), где он тренируется и участвует в соревнованиях в соответствии с требованиями, предъявляемыми к спорту высших достижений. Баскетболисты, которые участвуют в соревнованиях студенческих команд, производственных коллективов, тренируются с учетом своей учебной, производственной деятельности и необходимости повышения уровня своего спортивного мастерства.

Как правило, баскетболисты достигают высот спортивного мастерства к 24—26 годам. Затем наступает период, характеризующийся поддержанием достигнутого уровня спортивного мастерства.

## Глава 3. ПЛАНИРОВАНИЕ, УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Планирование, налаженный учет учебно-тренировочной работы и педагогический контроль в системе тренировки баскетболистов — важнейшие условия, обеспечи-

вающие хорошую организацию всего процесса обучения и тренировки, непрерывный рост спортивных достижений.

Планирование — основное звено управления. Планировать — значит предвидеть, уметь видеть будущее. Не следует однако думать, что планирование — это только пожелание того, что мы хотим. Чтобы планы действительно служили руководством к действию, они должны быть реальными, обоснованными и конкретными. Поэтому планирование требует разносторонних знаний и практического опыта.

При составлении планов спортивной тренировки необходимо:

— учитывать задачи и условия работы;

— ставить конкретные цели, сохраняя, однако, возможность для вариативности;

— соблюдать преемственность планов и их перспективность;

— учитывать возраст, пол, профессиональную деятельность; степень физического развития, технико-тактическую подготовленность баскетболистов, время и масштабы предстоящих соревнований.

При составлении планов подготовки команды необходимо определить содержание и объем намеченной работы, рассчитать время и сроки, наметить конечный результат. Следует проанализировать выполнение предыдущего плана с тем, чтобы не допускать допущенных ранее ошибок, учитывать возможность создания предпосылок для успешного решения новых задач в последующие периоды работы.

## ВИДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ

В спортивной тренировке баскетболистов используется несколько видов планирования учебно-тренировочного процесса: перспективное, текущее и оперативное.

**Перспективное планирование** — это программа подготовки команды и отдельных игроков на несколько лет. Путь к спортивному мастерству длителен и для этого нужны годы непрерывной подготовки. Поэтому перспективное планирование имеет важное значение.

Перспективные планы подготовки составляют для работы с детскими, юношескими и взрослыми команда-

ми на различные сроки. Например, для команд училищ, техникумов, институтов и университетов — на срок их учебы. Для команды высших спортивных разрядов, участвующих в чемпионатах мира, олимпийских играх, Спартакиадах народов СССР, чемпионатах страны, необходим перспективный план подготовки на четыре года.

В перспективном плане следует предусматривать задания и средства, с помощью которых можно решить поставленные задачи. Требования к различным сторонам подготовленности баскетболистов должны возрастать из года в год. Тренер определяет центральные соревнования каждого этапа и устанавливает преимущественную направленность тренировочного процесса на каждом из них. В этой связи в перспективном плане предусматривается изменение по годам задач, объема, интенсивности нагрузки, соотношения средств подготовки, включение новых средств и методов тренировки и т. п. Перспективный план не должен быть механической суммой нескольких годичных планов.

Командный и индивидуальный перспективные планы составляются в полном соответствии один другому, причем ведущая роль принадлежит первому. При этом следует руководствоваться данными врачебно-педагогического контроля.

**Текущее (годичное) планирование**, являющееся составной частью перспективного, отличается от него рядом особенностей. В годовом плане в большей степени детализируются средства и методы тренировки, конкретизируются задачи по периодам, более точно рассчитывается время на все разделы подготовки. Кроме того, годичное планирование осуществляется по периодам, содержание и чередование которых определяется закономерностями становления спортивной формы.

В баскетболе текущее планирование спортивной тренировки предусматривает один или два больших цикла. Это зависит от того, с каким контингентом баскетболистов мы имеем дело. Для средних школ, училищ, техникумов, институтов лучше планировать подготовку в один годовой тренировочный цикл.

Для учреждений, предприятий и других организаций, работающих в течение года без перерывов, а также для команд высших спортивных разрядов целесообразно планировать годовую подготовку в два тренировочных

цикла. Один цикл — осенне-зимний, второй — весенне-летний. В зависимости от того, в каком цикле намечены главные соревнования года, один из них будет головным, второй — соподчиненным. Если в году предусматривается два цикла, то они состоят из двух подготовительных, двух соревновательных и двух или одного переходного периода.

**Оперативное планирование** — это программа работы на отдельные периоды года, раскрывающая требования годового плана. С учетом результатов предыдущих этапов тренировки необходимо конкретизировать требования оперативных планов вплоть до отдельных тренировочных занятий, в них должны быть ясно выражены и важнейшие требования годовых планов. Степень детализации должна быть такой, чтобы можно было выделить основное содержание программы для отдельных тренировок. Благодаря этому создается общая картина серии взаимосвязанных занятий, микроциклов.

Для эффективности осуществления всех видов планирования необходимо иметь следующие документы: учебный план, программу и график прохождения учебного плана. Такими документами располагают детско-юношеские спортивные школы, институты и ряд других спортивных организаций. У команд мастеров, к сожалению, таких документов нет и тренеры при составлении планов подготовки ориентируются на общие положения теории спортивной тренировки, свой опыт, интуицию и здравый смысл.

**Учебный план** — это документ, в котором отражается содержание учебно-тренировочной работы в целом, предусматривается количество часов на отдельные разделы подготовки и распределяется по периодам.

**Программа** определяет объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть баскетболисты, необходимый уровень физического развития, технической и тактической подготовки, содержание теоретических и практических занятий.

При составлении программы учитывается количество часов, предусмотренных учебным планом.

Программа должна состоять из объяснительной записки, примерного распределения часов по годам, видам подготовки, графика прохождения учебного материала по годам, курсам, четвертям, семестрам, текстового изложения программного материала по разделам подго-

товки, нормативных и, если необходимо, зачетных требований.

**График прохождения учебного плана** раскрывает последовательность освоения учебного материала по циклам, периодам, этапам, месяцам, неделям. В нем приводятся сроки тестирования или сдачи контрольных нормативов.

Перечисленные документы в значительной степени облегчают перспективное, годовое и оперативное планирование.

Для перспективного планирования составляются следующие документы:

1. Календарный перспективный план.
2. Индивидуальный перспективный план.

**Календарный перспективный план подготовки** состоит из текстовой части и графика основных показателей.

В текстовой части освещаются следующие пункты:

1. *Цель подготовки.* Определяется основная цель подготовки команды, т. е. намечается конечный спортивный результат.

2. *Состав команды.* Дается характеристика состава команды по функциям и ставятся задачи по комплектованию команды на протяжении действия перспективного плана.

3. *Подготовка резерва.* В тесной взаимосвязи с предыдущими разделами проводится работа по подготовке резерва команды.

4. *Тренировочные нагрузки и участие в соревнованиях.* Рассчитываются на каждый год объем и интенсивность тренировки, количество игр с разделением календарных и тренировочных встреч, перечисляются соревнования (с выделением основных), в которых будет участвовать команда.

5. *Периодизация подготовки команды.* Характеризуются (по годам) этапы и длительность подготовки с учетом их структуры. Очень важно правильно определить продолжительность и структуру мезоциклов и микроциклов, а также порядок их распределения.

6. *Средства и методы подготовки команды.* Определяются основные задачи и средства тренировки по физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовке, описываются методы тренировки.

7. *Учет работы, врачебно-педагогический контроль.* Перечисляются формы учета всей подготовки (текущего, этапного, итогового), устанавливаются сроки проведения углубленных медицинских и этапных обследований баскетболистов, определяются технико-тактические показатели для записи в процессе соревнований.

Наглядной формой отражения содержания плана является **график**, где проставляют годовые показатели по разделам подготовки.

**Индивидуальный перспективный план** подготовки необходимо составлять отдельно для каждого баскетболиста с учетом его игровой функции, уровня физической, технической, психологической и тактической подготовки и содержать следующие пункты:

1. *Личные данные спортсмена, его функция в команде, рост, масса тела.*

2. *Цель тренировки.*

3. *Задачи подготовки.* Необходимо раскрыть задачи по физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовке баскетболистов, определить игровые показатели.

4. *Тренировочные и соревновательные нагрузки.* Определяется количество тренировок, особенно индивидуальных, за каждый отрезок подготовки.

5. *Средства и методы подготовки.* Характеризуются основные средства и методы тренировки баскетболиста по всем разделам подготовки с учетом его игровых функций и уровня подготовленности.

6. *Учет работы, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.* Ведение личного дневника должно быть обязательным условием для баскетболиста. В нем должна быть отображена его тренировочная работа, результаты врачебного контроля и самоконтроля, контрольных нормативов и игровых технико-тактических показателей.

Документами **текущего (годового) планирования** являются также *командный и индивидуальный план подготовки* баскетболистов. Их следует готовить по типу перспективных планов, но, как уже отмечалось, текущее планирование отличается от перспективного детализацией подготовки по циклам, периодам и этапам подготовки к соревнованиям.

Основными документами **оперативного планирования** являются рабочий план, план-конспект тренировочного занятия и расписание занятий.

*Рабочий план* для новичков, детей, учащихся и студентов желательно составлять на каждый месяц, а для команд высокой квалификации — на каждый этап подготовки. Наиболее распространенные формы рабочего плана — поурочная и графическая. В поурочном рабочем плане каждый урок описывается достаточно подробно, что в дальнейшем облегчает составление конспекта на каждое занятие. В поурочном плане можно более правильно в методическом отношении распределить материал.

Графический рабочий план, как и поурочный, должен иметь небольшую текстовую часть. В ней указывается период действия плана, этап, цель и задачи, решаемые в этом периоде, краткий расчет объема и интенсивности тренировочных нагрузок по разделам подготовки, контрольные задания и другие виды работ, предусматриваемые годовым планом.

Следующим документом оперативного планирования является *план-конспект тренировочного занятия.* Он составляется на основе рабочего плана. В нем обязательно определяются задачи урока, приводятся упражнения с учетом частей урока (подготовительная, основная, заключительная), указывается дозировка упражнений, а также предусматривается графа «организационно-методические указания».

*Расписание занятий* составляется для лучшей подготовки и организации тренировки и вывешивается на видном месте.

## УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Хорошо организованный учет работы позволяет тренеру лучше организовать свою деятельность, планировать последующую работу в команде на основе объективных критериев. Точная количественная информация о тренировочных и соревновательных нагрузках, состоянии игроков — важный момент в научной организации учебно-тренировочной работы.

В баскетболе применяется три вида учета: текущий, этапный, итоговый.

**Текущий учет** составляет главное звено во всей работе, связанной с получением информации об учебно-тренировочных занятиях и соревновательной деятельности баскетболистов. Тренер должен каждый день осуществ-

лять контроль за посещаемостью, вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, объема изученного материала, отношения баскетболистов к тренировкам и соревнованиям, результатов соревнований, данных педагогического и врачебного контроля, культурно-массовых и политико-воспитательных мероприятий. Особое внимание следует уделить учету сдачи норм комплекса ГТО. Данные текущего контроля заносятся в журнал или дневник тренера.

**Этапный учет** проводится с целью подведения итогов учебно-тренировочной работы за этап, период, месяц на основе данных текущего учета.

Тренер, проанализировав полученные данные о тренировочных и соревновательных нагрузках за определенный период, состоянии спортсменов, должен соответствующим образом вносить коррективы в последующую работу.

При **итоговом учете** суммируются результаты работы за период действия полугодичных, годовых и перспективных планов, т. е. за определенный цикл работы команды и каждого игрока в отдельности.

Основными документами учета учебно-тренировочной работы является журнал, дневник тренера и дневник спортсмена.

*Дневник тренера* содержит перспективные, годовые и оперативные планы. Желательно, чтобы в дневнике был также списочный состав команды и данные баскетболистов (рост, масса тела, результаты углубленных медицинских обследований, тестовых испытаний, технико-тактических показателей в играх). Тренер должен вести учет выполнения всех планов, тренировочных и соревновательных нагрузок.

В *дневник спортсмена* должны заноситься его личные данные, индивидуальные планы (перспективный, годовой и оперативный), результаты медицинских обследований и тестовых испытаний, технико-тактические показатели в играх. Баскетболист должен вести учет нагрузок, ежедневно заносить данные самоконтроля (самочувствие, массу тела, пульс и т. п.).

Ведение дневника заставляет баскетболистов анализировать свою работу, более творчески подходить к ней.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВКИ

При построении тренировки баскетболистов на протяжении определенных периодов (подготовительного, соревновательного) или ряда лет важное значение приобретает вопрос о выборе критериев, с помощью которых можно оценить изменения уровня тренированности спортсменов. Однако нередко тренировочный процесс проходит без достаточного контроля за темпами роста спортивного мастерства на каждом этапе подготовки. Тренеры часто полагаются на свой опыт и интуицию и пренебрегают возможностью получить точную количественную оценку состояния тренированности баскетболистов. Это обстоятельство, кроме того, затрудняет поиски наиболее рациональных путей построения тренировочного процесса.

Двигательная деятельность, характеризующаяся комплексным проявлением физических, технико-тактических и психологических возможностей, скоростно-силовых качеств и выносливости баскетболистов, может быть оценена с помощью системы тестирования. Ценность полученной информации может быть определена путем сравнения ее с показателями деятельности в игре.

В баскетболе существует определенная система педагогического контроля за тренированностью спортсменов, осуществляемая в учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях.

Благодаря тестированию в баскетболе, как правило, можно добиться следующих целей:

— определения уровня развития физической, технической, тактической и психологической подготовленности у баскетболистов разной квалификации и разного возраста;

— контроля за эффектом применяемых средств и методов тренировки;

— контроля за ростом спортивного мастерства баскетболистов в течение определенного периода;

— отбора в спортивную секцию или команду;

— контроля за тренированностью баскетболистов в процессе подготовки к соревнованиям, позволяющего эффективно управлять тренировочным процессом.

Принято выделять три основные формы контроля за состоянием баскетболистов.

1. **Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние спортсменов, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта.

2. **Текущий контроль** направлен на оценку повседневных колебаний состояния баскетболиста.

3. **Оперативный контроль** предусматривает экспресс-оценку состояния, в котором находится в данный момент спортсмен.

### Требования к подбору тестов

Одним из основных условий включения тестов в тренировочный процесс является обдуманный и аргументированный их выбор. Для этого необходимо определить: 1) какими должны быть тесты для оценки уровня подготовленности баскетболистов; 2) их количество для получения необходимой информации о состоянии тренированности; 3) соответствие их требованиям теории тестов.

Для того чтобы установить количество и содержание тестов, необходимо знать, какие факторы определяют уровень спортивного мастерства.

Как известно, спортивное мастерство баскетболистов определяется уровнем их физической, технической, тактической и психологической подготовки. У каждой из сторон подготовки есть свои ведущие факторы.

Весьма сложным является вопрос о пригодности существующих тестов. В литературе по баскетболу приходится встречаться с бездоказательными утверждениями о том, что предлагаемый тест хорош и его можно использовать в практической деятельности. Тесты должны быть научно обоснованными и отвечать требованиям теории тестов, основным критерием которой является надежность получаемых результатов. Надежность определяет воспроизводимость экспериментального исследования, т. е. насколько в повторных измерениях воспроизводятся результаты предыдущих измерений.

Для оценки надежности теста применяются следующие методы:

1. *Повторное тестирование.* Измерения производят дважды и сравнивают результаты этих измерений.

2. *Параллельные пробы.* Один и тот же показатель получают двумя разными методами. Сравнение результатов параллельных проб характеризует коэффициент эквивалентности.

3. *Определение внутренней согласованности теста.* Данный показатель измеряют десятки раз, все измерения делят на две части — четные и нечетные. Сопоставлением полученных результатов характеризуется коэффициент внутренней согласованности теста.

Теория тестов предполагает, что при проведении серии измерений наиболее надежным показателем является среднее арифметическое, а менее надежным — лучший результат.

Кроме надежности, тест характеризуется представительностью (валидностью, действенностью, информативностью), которая показывает, насколько он измеряет именно то, что, по предположению тренера, он должен измерять (например, скоростно-силовые качества, точность штрафных бросков и т. п.).

Говоря о представительности теста, необходимо учитывать, в какой группе спортсменов его можно использовать (новичков, спортсменов I, II, III разряда или мастеров спорта).

Любой тест, кроме надежности и представительности, должен быть объективным, т. е. применяться к разным лицам (с соблюдением условий тестирования) и давать статистически совпадающие результаты. Объективность теста предполагает точность средств и методов измерения. В этом смысле объективность оказывает влияние на его надежность. Применение любого теста или комплекса тестов должно обязательно основываться на строгом учете этих критериев. Перед тем как их использовать, надо ознакомить баскетболистов с ними, дать возможность опробовать их. Баскетболисты должны понять значение тестирования и выполнять контрольные упражнения добросовестно и с полной отдачей сил.

Следует помнить, что высокие показатели в каком-либо тесте необходимы, но их не достаточно для достижения высоких спортивных результатов в баскетболе. Это связано с тем, что, например, высокие показатели физической работоспособности в одном упражнении не гарантируют высоких показателей уровня развития другого физического качества. Кроме того, успешное выступление баскетболистов в соревнованиях зависит также от их соревновательного опыта, умения реализовать свои способности в игре и т. п.

Приводим ряд тестов, при помощи которых можно оценить уровень отдельных сторон функциональных и

физических качеств, технической подготовленности и специальной работоспособности баскетболистов. Эти тесты отвечают основным понятиям теории тестов — надежности, представительности и объективности.

### Оценка технической подготовленности

1. **Передвижения в защитной стойке.** Баскетболист из исходной позиции (рис. 33, точка *А*) по команде начинает перемещаться приставным шагом правым боком к точке *Б*. Достигнув ее, он касается правой рукой набивного мяча и возвращается приставным шагом, но левым боком, в точку *А*. Коснувшись левой рукой набивного мяча в точке *А*, баскетболист движется приставным шагом правым боком к точке *В*. Коснувшись в точке *В* правой рукой набивного мяча, он возвращается приставным шагом левым боком в точку *А*, где касается набивного мяча левой рукой. По схеме *А—Б—А—В—А* он должен выполнить 5 перемещений, т. е. преодолеть приставным шагом левым и правым боком расстояние 100 м. Фиксируется общее время, затраченное на выполнение упражнения.

2. **Передача мяча в стену двумя руками от груди и одной от плеча (сначала левой, а затем правой) в течение 30 с.** При выполнении упражнения баскетболист находится на расстоянии 2,5 м от стены. Размер квадрата, в который осуществляется передача мяча, 0,75×0,75 м. Нижний край квадрата находится на высоте 1 м от пола.

Фиксируется количество передач, выполняемых за 30 с работы.

3. **Штрафные броски.** Точность попадания штрафных бросков достигается с помощью упражнения, выполняемого в парах. Баскетболист делает два штрафных броска, а партнер подает ему мяч. После выполнения двух бросков баскетболисты меняются ролями и так до 30 бросков.

Затем подсчитывается количество попаданий из 30 бросков.

4. **Точность броска в прыжке.** В результате выполнения бросков в прыжке возникает утомление, оценить которое можно с помощью такой организации упражнения, когда изучаемое движение повторяется многократно до появления видимых признаков снижения работоспо-

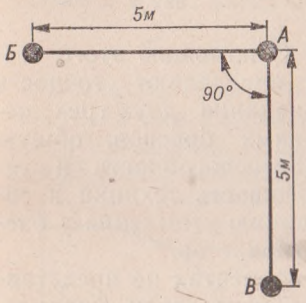



Рис. 33. Схема для проведения теста «Передвижения в защитной стойке».

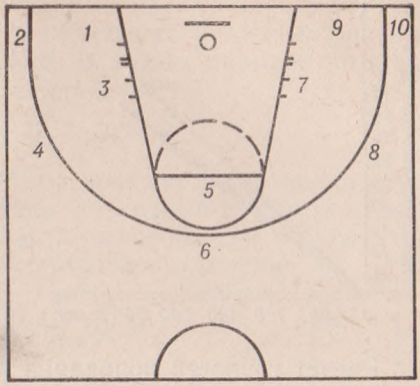



Рис. 34. Расположение точек на площадке для проведения теста с целью определения точности попадания, общей работоспособности и устойчивости техники броска к состоянию утомления у баскетболистов.

собности. Для тестирования изучаемой функции упражнения в бросках и прыжке выполняют с определенных мест площадки в сочетании с подбором и ведением мяча при ограниченном времени выполнения упражнения.

Площадку размечают следующим образом (рис. 34): точки *1* и *2* располагают слева от щита по линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца; точки *3* и *4* — слева от щита на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита; *5* и *6* — на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 90° к проекции щита; *7* и *8* — симметричны *3* и *4* справа от щита, а *9* и *10* — симметричны *1* и *2* справа от щита.

Расстояние точек *1, 3, 5, 7, 9* от проекции центра кольца равно 4,5 м, а точек *2, 4, 6, 8, 10* — 6,3 м.

Особенности проведения теста заключаются в следующем: баскетболист начинает выполнять броски с точки *1*, после броска он сам подбирает мяч, заброшенный в корзину или отскочивший от кольца и выполняет бросок с точки *2*, затем с точки *3* и так со всех 10 точек по порядку.

Испытуемому ставится задача выполнить 40 бросков за минимальное время со всех точек поочередно с максимальной точностью. К концу выполнения упражнения обычно наблюдается заметное утомление, которое приводит к снижению результативности бросков.

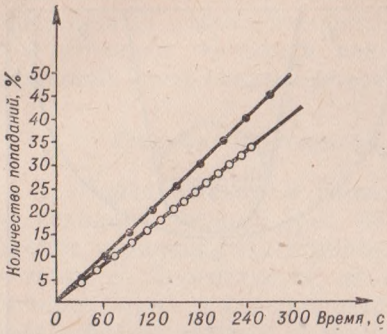



Рис. 35. Расчетный график для определения устойчивости двигательного навыка в бросковом движении к состоянию утомления.

С помощью этого теста определяют точность попадания двух-трех основных бросков, общую работоспособность и устойчивость техники к состоянию утомления у баскетболистов.

Расчет точности попадания в процентах не представляет собой сложности. Рассчитать показатели, характеризующие степень утомления в бросковых движениях, можно с помощью графика. По результатам проведения теста строится расчетный график, на оси абсцисс которого откладывается общее время упражнения за последовательно суммированные интервалы времени — по 30 с, а по оси ординат — количество попаданий (рис. 35).

Общая работоспособность в бросках может быть оценена с помощью показателя — тангенса угла наклона прямой линии, проведенной по экспериментальным замерам суммарного числа бросков, выполненных за последовательно увеличивающиеся интервалы времени. Этот показатель ($K_р$ — коэффициент работоспособности) определяет, сколько бросков может выполнить баскетболист в каждую единицу времени. В нашем примере:

$$K_р = \frac{50}{300} = 0{,}166.$$

Чем большее количество бросков совершает баскетболист в единицу времени, тем выше его работоспособность в этом упражнении. Это обстоятельство заставляет выполнять упражнение как можно быстрее.

Другим важным критерием работоспособности является устойчивость техники к состоянию утомления ($K_у$ — коэффициент утомления). В этом месте она может быть количественно оценена значением тангенса угла наклона на прямой линии, проведенной по точкам общего числа попаданий за последовательно увеличивающиеся интервалы времени. Наклон этой линии обычно меньше, чем наклон прямой, проведенной по точкам общего количества выполненных бросков. Чем сильнее утомление

влияет на точность бросков, тем меньше значение показателя, характеризующего количество успешных бросков в каждую единицу времени. В нашем примере этот показатель имеет следующее значение:

$$K_{\text{у}} = \frac{37}{300} = 0{,}124.$$

Баскетболисты с разным уровнем спортивного мастерства и подготовки имеют различные показатели точности попадания, общей работоспособности в бросках и устойчивости техники к состоянию утомления.

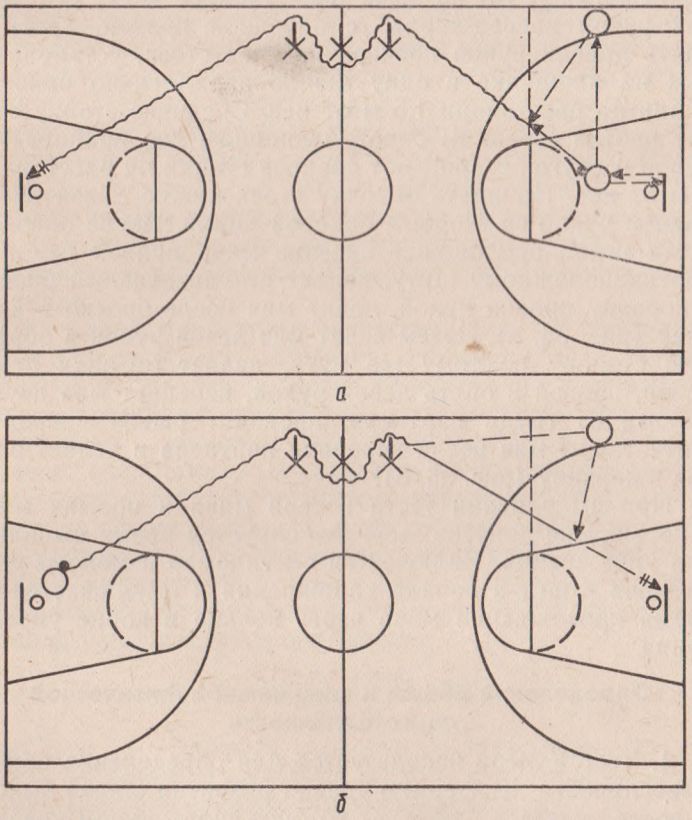



Рис. 36. Комплексный тест в беге, передачах, ловле, ведении и бросках мяча в корзину:

*а* — удар мяча в щит, ловля, передача партнеру с возвращением мяча назад, обводкой его вокруг трех стоек и бросок в корзину; *б* — ловля мяча после броска, обводка трех стоек, передача партнеру с возвращением мяча назад и бросок в корзину в движении.

5. **Комплексный тест в беге, передачах, ловле, ведении и бросках мяча в корзину.** Игрок, находящийся в середине штрафной площадки, выполняет передачу мяча в щит, ловит отскочивший мяч от щита, передает его двумя руками от груди партнеру, располагающемуся у правой боковой линии на расстоянии 0,5 м от нее и на расстоянии 3 м от лицевой линии. Затем он делает рывок вперед-вправо, ловит мяч от партнера до того момента, как пересечет линию, являющуюся продолжением линии штрафного броска до пересечения ее с боковой линией. После ловли мяча баскетболист ведет его правой рукой вперед-вправо с обводкой правой, левой и опять правой рукой поочередно трех стоек, установленных на площадке в одну линию параллельно боковой линии на расстоянии 1,5 м от нее. Среднюю стойку ставят против середины боковой линии, а две крайние — с одной и другой стороны от средней стойки на расстоянии 2 м от нее. Начинать обводку стоек нужно обязательно правой рукой со стороны боковой линии. После обводки стоек игрок продолжает ведение мяча правой рукой к противоположному щиту, делает результативный бросок в корзину правой рукой, ловит мяч после броска в корзину (рис. 36, *а*). Затем ведет мяч левой рукой в обратную сторону по тому же пути, делает обводку стоек левой, правой и опять левой рукой, передает мяч двумя руками от груди партнеру, проводит рывок вперед к щиту, ловит мяч после передачи партнера и делает бросок в корзину (рис. 36, *б*).

При выполнении теста потеря мяча и промах мяча в корзину не допускаются. Фиксируется время выполнения упражнения. Включается секундомер в момент удара мяча в щит в начале упражнения и выключается во время прохождения мяча через кольцо в конце упражнения.

### Определение общей и специальной физической подготовленности

1. **Тест Купера** используется для определения общей выносливости. Критерием уровня развития общей выносливости является время, за которое спортсменом преодолены 3000 м. Если баскетболист за 12 мин пробегает менее 1600 м, то это очень слабый показатель, 1600—2000 м — слабый, 2000—2400 — удовлетворительный, 2400—2800 — хороший, свыше 2800 м — отличный. Вы-

бор способа измерения общей выносливости не является принципиальным и должен отличаться простотой испытаний, наглядностью получаемых результатов и т. п. С этой целью можно использовать измерение длины дистанции, время бега, скорость бега.

Большую информацию, в том числе и по показателям общей выносливости, несет в себе определение функциональных возможностей баскетболистов в лабораторных условиях. При этом используется тест со ступенчато увеличивающейся нагрузкой на велоэргометре.

Во время работы на велоэргометре частота вращения педалей должна составлять 75 об/мин. Высота седла регулируется таким образом, чтобы нога полностью выпрямлялась и испытуемые выполняли педалирование, не вставая с седла. Нагрузка должна возрастать прогрессивно через каждые 3 мин на 225 или 450 кГм и продолжаться до тех пор, пока спортсмен может поддерживать задаваемый ему режим работы. Каждые 2,30—3,0 мин работы производится взятие выдыхаемого воздуха для последующего анализа. Данный тест следует применять в работе с высококвалифицированными спортсменами.

2. **Скоростно-силовые качества. Бег на дистанцию 20 м.** Общее время пробегания дистанции 20 м с максимальной скоростью является недостаточно информативным показателем уровня развития быстроты и скоростно-силовых возможностей баскетболистов. Большой интерес представляет определение таких важных показателей, как быстрота стартового ускорения ($K_c$), максимальная скорость бега ($V_m$) на отрезке в 20 м и стартовое ускорение ($F_0$). Для расчета этих показателей необходимо зафиксировать время бега на отрезках 6 и 20 м с помощью фотофинишной установки. Для расчета $K_c$ используется следующая формула:

$$K_c = \frac{\lg V_1 - \lg V_2}{t_2 - t_1} \times 2{,}3,$$

где $V_1$ и $V_2$ — прирост скорости соответственно на участках от 0 до 6 м и от 6 до 20 м; $t_1$ и $t_2$ — время пробегания соответствующих отрезков дистанции.

Показатель максимальной скорости ($V_m$) рассчитывается по формуле:

$$V_m = \frac{V_t}{1 - e^{-kt}},$$

где $V_t$ — скорость, достигнутая к моменту времени; $K$ — константа скорости, характеризующая стартовое ускорение; $e$ — основание натуральных логарифмов.

При определении стартового усилия ($F_0$) применяется формула:

$$F_0 = \frac{P}{g} \times K_c \times V_m \times e^{-kt},$$

где $P$ — масса тела испытуемого; $g$ — ускорение силы тяжести (9,8 м/с).

Полученные в результате математического расчета показатели физической подготовленности позволяют сделать более дифференцированную оценку скоростно-силовых возможностей баскетболистов. Уровень развития скоростно-силовых возможностей можно определить с помощью другого, информативного и простого теста.

Баскетболист с высокого старта начинает бег от лицевой линии площадки до средней (14 м). Как только одна нога пересекает среднюю линию, баскетболист поворачивается и бежит назад к месту старта. Так повторяют до полного утомления и отказа от продолжения работы. Тренер и помощник засекают время, за которое баскетболист преодолевает каждые 14 м, и заносят его в протокол. Упражнение выполняется с максимальной интенсивностью.

*Прыгучесть и прыжковая выносливость* также характеризуют скоростно-силовую подготовленность баскетболистов. Определить прыгучесть баскетболиста легче всего путем измерения полетной фазы прыжка (в сантиметрах) с помощью несложных электрических приборов. В настоящее время используют и электронные приборы, точность показаний которых гораздо выше.

В момент прыжка баскетболист, нажимая кончиками пальцев руки на один из пятнадцати контактов задатчика высоты, висящего на щите, замыкает цепь, что вызывает загорание соответствующей цифры на световом табло. Таким образом регистрируется абсолютная высота выпрыгивания баскетболиста. Зная высоту баскетболиста, стоящего на носках с вытянутой рукой вверх, можно определить относительную высоту выпрыгивания спортсмена.

Процедура определения прыжковой выносливости

следующая: баскетболист выполняет серию прыжков на высоту, равную 90 % максимальной, до наступления полного утомления и отказа от продолжения упражнения. При выполнении серии прыжков интервал между ними должен составлять 3 с. Этого времени достаточно для того, чтобы спортсмен занял удобное положение и эффективно выполнил очередной прыжок. Интервал в 3 с лучше всего задавать с помощью метронома. Количественная оценка прыжковой выносливости может быть получена путем эргометрического анализа, который позволяет получить ряд показателей, характеризующих проявление прыжковой выносливости: 1) максимальную высоту выпрыгивания; 2) количество прыжков, выполненных с максимальной высотой; 3) скорость снижения высоты выпрыгивания в результате утомления.

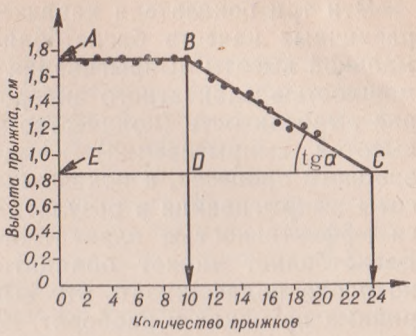



Рис. 37. График расчета прыгучести и прыжковой выносливости у баскетболиста.

Расчет этих показателей основывается на методе графического анализа. Методика этого анализа очень проста. Рис. 37 иллюстрирует технику и последовательность расчета.

1. В логарифмах откладываются показатели высоты выпрыгивания всех серийных прыжков против их порядкового значения.

2. По точкам наиболее высоких прыжков проводится средняя прямая (*AB*), параллельная оси абсцисс, и в месте пересечения этой линии с осью ординат определяется высота выпрыгивания (точка *A*).

3. По точкам, где отчетливо обнаруживается снижение высоты выпрыгивания, проводится средняя наклонная линия (*BC*). Показатель скорости снижения высоты выпрыгивания в результате утомления определяется как частное от деления фактора 0,693 (натуральный логарифм 2) на количество прыжков, при котором максимальная высота выпрыгивания уменьшится наполовину.

*Последовательность расчета:*

1) определение максимальной высоты выпрыгивания (на рисунке точка A, tg 1,778=60 см),

2) определение количества прыжков, выполненных на максимальной высоте выпрыгивания (AB=10 прыжков),

3) определение скорости снижения высоты прыжка ($tg<\alpha = 0{,}0165\ с^{-1}$).

Эти три показателя характеризуют степень развития различных качеств баскетболистов. Показатель максимальной высоты выпрыгивания определяется в основном мощностью алактатного анаэробного процесса, прыжковая выносливость (количество прыжков с максимальной высотой выпрыгивания) — емкостью алактатного анаэробного процесса, а показатель скорости снижения высоты выпрыгивания в результате утомления определяется эффективностью алактатного анаэробного процесса. Баскетболист может обладать хорошей прыгучестью, но плохо поддерживать эту высоту выпрыгивания в серийных прыжках и наоборот. Если тренер хочет ограничиться определением у баскетболистов только максимальной высоты выпрыгивания, то порядок проведения теста следующий. Спортсмен выполняет три прыжка на максимально возможную высоту с интервалом отдыха между ними в 1 мин. Средний результат из трех попыток следует считать максимальной высотой прыжка для данного баскетболиста.

3. **Оценка скоростной выносливости.** Баскетболист стартует с лицевой и бежит до противоположной лицевой линии. При пересечении этой линии одной ногой он поворачивается и бежит в обратном направлении, повторяя пробежки в течение 40 с. Упражнение выполняется с предельной интенсивностью 3 раза через 1 мин отдыха. Количество метров, преодоленных за 120 с (3×40 с через 1 мин), является показателем уровня развития скоростной выносливости у баскетболистов.

В процессе тренировки можно применять и тесты для оценки тактической и психологической подготовки баскетболистов. Однако при подготовке к ответственным соревнованиям одним из самых сложных вопросов является управление физическими нагрузками и специальной работоспособностью баскетболистов.

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Если тренер располагает информацией об эффективности игры баскетболистов в каждом матче, то это позволяет ему оценить реальный вклад каждого спортсмена. Кроме того, проанализировав действия баскетболистов в игре, их результативность, сопоставив игровые

показатели с тестовыми, он может вносить коррективы в план предстоящих игр и т. п.

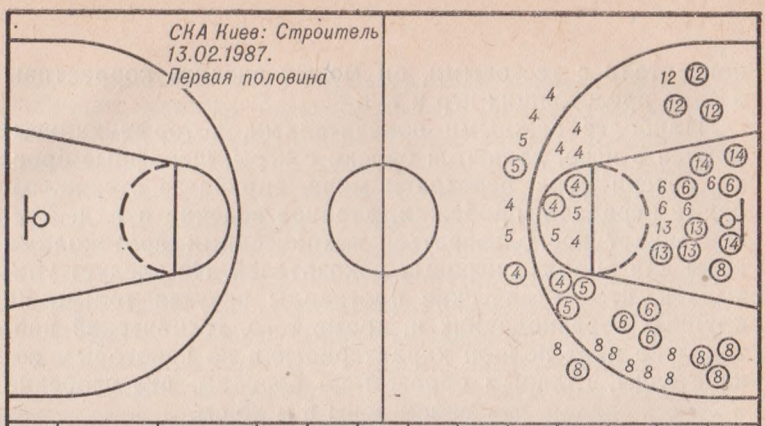
Наиболее важными показателями, которые записываются в игре, являются броски с игры, штрафные броски, потери мяча, перехваты мяча, борьба за отскок, голевые передачи, пробежки, двойное ведение и т. д. Тренер может воспользоваться техническими протоколами игры для анализа игровых показателей. Но следует учитывать, что технические протоколы ведутся только на крупных соревнованиях и, кроме того, технический протокол не дает полной характеристики по некоторым показателям, главным образом по броскам, что особенно важно в связи с введением зоны 6 м 25 см.

Броски с игры лучше всего записывать в специальной карте. Для этого достаточно нарисовать схему площадки и на ней во время игры записывать броски любой команды. Когда какой-либо игрок выполняет бросок мяча в корзину, его номер пишется на схеме в том месте, откуда он бросал. Если мяч попал в корзину, то номер баскетболиста обводится кружком, а если не попал, не обводится. При анализе нужно учитывать броски, принесшие 2 и 3 очка, их количество, процент попадания. Анализ бросков поможет тренеру найти правильные решения построения игры во второй половине матча и т. п.

Анализ бросков за весь сезон можно использовать при планировании подготовки команды к очередному сезону.

Кроме бросков с игры необходимо вести запись штрафных бросков. Здесь следует учитывать: 1) процент попадания штрафных бросков; 2) количество выполненных штрафных бросков каждым игроком, особенно центровыми и нападающими. Второй показатель имеет большое значение, так как вместе с показателем борьбы за отскок на щите соперника дает представление об агрессивности игрока при игре в нападении.

Борьба за отскок является очень важной составной частью баскетбола. Часто говорят, что тот, кто выигрывает щит, тот и побеждает в матче. Игру на щите лучше всего записывать отдельно в нападении и в защите. С помощью этого показателя легко установить участие каждого игрока в борьбе за отскок на своем щите и щите соперника. В подсчеты следует включать также моменты, при которых мяч после отскока уходит за




| № игрока | Броски | | Отскок | | Перехваты мяча | Голевые передачи | Пробежки | Двойное ведение | Потери при ловле | Овладение при спорном | Штрафные броски | Другие потери | Потери при передаче | Время игры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 очка | 2 очка | Свой щит | Щит соперника | | | | | | | | | | |
| 4 | 4/1 | 7/3 | 5 | — | 2 | 2 | 1 | — | — | 1 | 4/3 | 1 | 2 | 18 |
| 5 | 3/1 | 4/2 | 2 | 1 | 3 | 2 | — | — | 1 | | 2/2 | — | — | 15 |
| 6 | — | 3/3 | 1 | 1 | 2 | — | — | — | — | 2 | 3/1 | — | — | 15 |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 2/1 | 9/4 | 2 | — | 3 | — | 1 | — | 2 | — | 4/0 | 1 | 1 | 15 |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | — | 6/2 | 3 | 2 | 4 | 1 | — | 1 | 1 | 2 | — | — | — | 15 |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | — | 4/3 | 3 | 2 | 1 | — | 2 | — | — | — | 6/2 | — | 1 | 12 |
| 13 | — | 4/3 | 3 | 3 | 2 | — | — | 1 | 1 | — | — | — | — | 5 |
| 14 | — | 3/3 | 2 | 1 | 1 | 3 | — | — | — | — | — | — | — | 5 |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | 9/3 | 40/23 | 21 | 10 | 18 | 8 | 4 | 2 | 5 | 5 | 19/8 | 2 | 4 | 100 |

| Перехват мяча | Голевые передачи | Пробежки | Двойное ведение | Потери при ловле | Потери при передаче |
|---|---|---|---|---|---|
| 4, 5, 10, 12, 4, 5, 5, 6, 8, 6, 10, 10, 13, 14, 13, 10, 8, 8 | 4, 5, 10, 4, 14, 5, 14, 14 | 4, 8, 12, 12 | 13, 10 | 5, 8, 10, 8, 13 | 5, 8, 12, 5 |

| Борьба за отскок | | Овладение мячом при спорном | Штрафные броски | Другие потери |
|---|---|---|---|---|
| Свой щит | Щит соперника | | | |
| 4, 5, 6, 4, 4, 5, 8, 10, 8, 4, 4, 10, 12, 10, 12, 12 13, 14, 13, 13, 14 | 5, 6, 10, 12, 10, 12, 13, 13, 14, 13 | 4, 6, 10, 6, 10 | 4 — 2/1, 5 — 2/2, 4 — 2/2, 6 — 2/1, 6 — 1/0, 8 — 2/0, 8 — 2/0, 12 — 2/0, 12 — 2/0, 12 — 2/2 | 4, 8 |

Рис. 38. Запись игровых показателей в процессе соревнований.

пределы площадки или его откидывают в руки соперника.

Запись борьбы за отскок мяча на щите, также как и другие показатели, следует внимательно анализировать в перерыве между первой и второй половинами игры и после нее.

Регистрация таких показателей, как перехват мяча, голевые передачи, овладение мячом при спорных бросках, потеря мяча при передаче и ловле, пробежки, двойное ведение и другие потери, позволяет тренеру делать более полный анализ игры своих подопечных, установить, что является причиной плохой игры команды, на что следует обратить внимание в тренировках. Запись основных игровых показателей лучше всего делать на специально разработанной карте (рис. 38).

Можно записывать также и эффективность защитных действий, быстрого прорыва, позиционного нападения и т. п. Выбор количества информации, которую следует получить в игре, определяется теми задачами, которые необходимо решить тренеру посредством записи игры.

Хорошо поставленное тестирование баскетболистов в сочетании с записью их игровых показателей в соревнованиях позволяет тренеру эффективно управлять тренировочными и соревновательными нагрузками.

## Глава 4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

### ПИТАНИЕ

Питание спортсменов имеет ряд особенностей, обусловленных высокой степенью физического и нервно-психического напряжения, возникающего во время тренировок и соревнований и сопровождающегося активацией метаболических процессов, что вызывает повышенную потребность организма в энергии и отдельных пищевых веществах.

Питание должно не только возмещать расходуемое количество энергии и пищевых веществ, но и способствовать повышению спортивной работоспособности и ускорению ее восстановления после напряженных физических нагрузок.

Пища должна содержать все необходимые пищевые вещества для нормального течения физиологических

процессов (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, воду); быть разнообразной, состоять из продуктов животного и растительного происхождения, содержать достаточное количество клетчатки; соответствовать возрастным особенностям, полу, профессиональной деятельности; прием пищи должен осуществляться в обстановке, способствующей нормальному пищеварению. Она должна обладать приятным вкусом, запахом, внешним видом и вызывать аппетит, иметь небольшой объем, хорошо усваиваться и обеспечивать чувство сытости. Питание необходимо подчинять определенному режиму, связанному с периодом тренировок, временем и объемом физических нагрузок.

В настоящее время объемы нагрузок и количество тренировок в баскетболе возросли, что, естественно, повлекло за собой увеличение энергозатрат спортсменов. Суточная потребность баскетболистов в энергии составляет 264—297 кДж (63—71 ккал) на 1 кг массы тела и зависит от пола, возраста, массы тела, роста, интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. При соответствии энергетической ценности питания энергозатратам спортсмена масса тела сохраняется на относительно постоянном уровне. Значительное увеличение массы тела за счет излишнего отложения жира свидетельствует о чрезмерном питании, и наоборот, уменьшение — указывает на его недостаточную энергетическую ценность. При этом следует учитывать, что в начале тренировок масса тела у начинающих баскетболистов снижается на 1—3 кг в результате потери воды и энергозатрат из-за лишних движений. В дальнейшем, по мере роста тренированности, масса тела баскетболиста стабилизируется или несколько повышается за счет развития мускулатуры. Необходимо отметить, что регулярное превышение суточной энергетической ценности над энергетическими затратами на 921 кДж (220 ккал) в день увеличивает количество подкожного жира на 10—25 г в день.

Следует отметить, что общая энергетическая ценность рациона еще не говорит о рациональном соотношении основных пищевых веществ. При правильно сбалансированном питании белки должны обеспечивать 14 % энергетической ценности рациона, жиры — 30 и углеводы — 56 %.

**Белки** имеют особое значение в питании юных бас-

кетболистов, так как нормальный рост и развитие организма, особенно высокорослых спортсменов, протекает наиболее эффективно при достаточном количественном и качественном соотношении белков. В возрасте от 11 до 13 лет необходимо 3 г, а в 14—17 лет — 2,4 г белков на 1 кг массы тела в сутки. Для взрослых баскетболистов потребность в белке составляет 2—2,5 г на 1 кг массы тела.

Для обеспечения нормального аминокислотного состава рациона необходимо, чтобы в питании юных баскетболистов не менее 70 % белков составляли белки животного происхождения, а у взрослых спортсменов — не менее 60 %. При этом приблизительно 40 % белков обеспечиваются за счет мяса, рыбы и яиц, а около 30 % — за счет молока и молочных продуктов. Последние имеют особую ценность как источники легкоусвояемого фосфора и кальция и ряда других необходимых спортсмену веществ. Количество молочных продуктов (сыр, творог) должно составлять не менее 120 г в сутки.

Вместе с тем в пищевых рационах спортсменов необходимо подбирать такие комбинации животных и растительных продуктов, при которых недостатки аминокислотного состава одних продуктов покрываются за счет других. Например, гречневую кашу, белки которой отличаются малым содержанием лизина и избытком цистина и аргинина, целесообразно употреблять с молоком, белки которого содержат много лизина и мало аргинина и цистина. Более оптимальные соотношения аминокислот получаются при сочетании молока с белым хлебом, мучных изделий с творогом и мясом. Однако потребление белков сверх нормы вредно для организма, так как может нарушить нормальную деятельность центральной нервной системы, функции почек и печени.

Пищевая промышленность страны выпускает для спортсменов ряд продуктов повышенной биологической ценности, содержащих легкоусвояемые белки, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы. Из продуктов, оказывающих направление влияние на белковый обмен, баскетболистам рекомендуется: 1) белковое печенье «Олимп», содержащее 40 % молочных белков с оптимальным содержанием аминокислот, фосфора, кальция. Оно используется в качестве дополнительного питания после окончания тренировки как пищевой продукт, ускоряющий восстановительные процессы в организме. Разо-

вая доза — 50—100 г; 2) белковое печенье (соленое) «Спартак», содержащее 50 % белков. Разовая доза — 25—30 г; 3) белково-глюкозный шоколад, одна плитка которого содержит 20 % молочных белков, 60 % глюкозы и 4 мг токоферола ацетата (витамина Е). Разовая доза 50—100 г; 4) белковый мармелад «Рекорд», содержащий 10 % белков. Разовая доза — 25—50 г.

Кроме вышеперечисленных, в настоящее время разработаны более эффективные белковые препараты «Темп», «Синтез», «СП-11», «АСП-1», содержащие от 30 до 45 % белка.

Важную роль в сбалансированном питании баскетболистов играют и **жиры.** Для спортсменов норма жира определяется в зависимости от нормы потребления белка. Соотношение белок — жир должно быть 1 : 0,8 или 1 : 0,7. Суточная потребность баскетболистов в жирах около 1,8—2,0 г на 1 кг массы тела. Животные жиры в питании баскетболистов должны составлять около 75—80 %, а растительные — 20—25 %. Источниками жиров служат сливочное масло, молоко, сливки, сметана, сало, мясо и колбасные изделия, растительные масла.

За счет **углеводов** обеспечивается более половины суточной энергетической ценности пищевого рациона. Поэтому питание спортсменов в целом имеет углеводную ориентацию, так как они служат источником энергии мышечной работы. Суточная норма углеводов составляет от 9,5 до 10,8 г на 1 кг массы тела.

Углеводы поступают в организм главным образом в виде крахмала, содержащегося в зерне, крупах, мучных изделиях. Около одной трети суточной потребности спортсмена в углеводах должно обеспечиваться за счет сахара.

Особый интерес представляет фруктоза, которая используется как энергетический материал мышцей сердца. Важным природным источником фруктозы являются арбузы и пчелиный мед (37,1 % фруктозы).

Для ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности баскетболистов применяются спортивные напитки и смеси. К их числу относятся углеводно-минеральные напитки «Олимпия» и «Виктория», содержащие легкоусвояемые углеводы — сахарозу, глюкозу, фруктозу, которые быстро всасываются в кровь и пополняют энергетические запасы организма. Имеющиеся в них минеральные соли обеспечивают нормальное

поддержание водно-солевого равновесия в организме и течение биохимических процессов.

В качестве дополнительного питания за 1—2 ч до игры в восстановительном периоде можно использовать спортивный напиток следующего состава: сахар — 50 г, глюкоза — 50 г, фруктово-ягодный сок — 40, аспарагиновая кислота — 0,5, лимонная кислота — 2, кислый фосфорнокислый натрий — 2, соль — 1,0 г, вода — 20 мл.

После окончания тренировки или игры рекомендуется выпить инвертированный раствор сахара. Для этого 100 г сахара растворяют в стакане воды. К раствору добавляют 10 капель аптечного препарата разведенной соляной кислоты и кипятят его в стеклянной или эмалированной посуде в течение 20 мин. В результате гидролиза образуется равновесная смесь глюкозы и фруктозы, быстро усвояемые организмом. Избыточное, более 100 г, потребление сахара за один прием может принести и вред, резко повысив содержание глюкозы в крови.

При занятиях спортом значительно увеличивается потребность организма спортсменов во многих **витаминах.** Это вызывает необходимость в дополнительной витаминизации пищи и использовании различных витаминных препаратов и витаминных комплексов.

*Кислота аскорбиновая* (витамин С). Потребность в ней при занятиях баскетболом значительная. Поэтому необходим дополнительный прием аскорбиновой кислоты с пищей (35 мг на 4187 кДж (1000 ккал)). Дополнительным источником аскорбиновой кислоты являются настой из сухих плодов шиповника, черная смородина, щавель, лимоны.

*Тиамин* (витамин $B_1$) является стимулятором нервно-мышечной деятельности и дополнительный прием его, как и аскорбиновой кислоты, позволяет выполнять большой объем работы. Нормальное потребление тиамина составляет 0,7 мг на 4187 кДж (1000 ккал). Много тиамина содержится в пекарских и сухих пивных дрожжах, которые рекомендуется принимать по 50 г, а жидких — по 100—200 г в день. Очень богаты витамином орехи, фасоль, горох, свинина, печень, почки.

*Кальция пангамат* (витамин $B_{15}$) способствует накоплению энергетических ресурсов в организме, повышает устойчивость к гипоксии. Кальция пангамат рекомендуется применять по 150—200 мг в день. Богаты витамином дрожжи, печень, мясо и другие продукты.

*Токоферола ацетат* (витамин Е) оказывает благоприятное влияние на обмен веществ в мышечной ткани. Недостаточность токоферола ведет к дистрофическим и дегенеративным изменениям в скелетных мышцах. Для баскетболистов суточная потребность в витамине Е составляет 25—35 мг. Содержится он, главным образом, в зародышевой части злаков, хлопковом, кукурузном, подсолнечном и коровьем масле, мясе.

*Ретинол* (витамин А). Недостаточность ретинола вызывает задержку роста, снижение массы тела и т. п. Суточная потребность в витамине составляет около 3,5 мг. Он поступает в организм с продуктами животного происхождения. Особенно богаты витамином А рыбий жир, печень, яйца, молоко, сливочное масло.

*Холекальциферол* (витамин $D_3$) является регулятором фосфоро-кальциевого обмена. Недостаточность его способствует возникновению кариеса зубов, оказывает отрицательное явление на самочувствие и общее развитие, вызывает рахит.

В напряженные периоды тренировочного и соревновательного циклов, в зимне-весеннее время может возникать гиповитаминозное состояние (снижение и недостаточность витаминов в организме) у спортсменов. Первыми признаками гиповитаминоза является повышенная утомляемость к концу занятия, раздражительность, снижение интереса к тренировкам, ухудшение сна. Если не принять меры и не покрыть потребность в витаминах, то в организме спортсменов могут наступить серьезные сдвиги. Особенно внимательно следует относиться к юным баскетболистам, так как у них потребность в витаминах более повышенная и при гиповитаминозе описанные явления наступают стремительней, чем у взрослых. Поэтому витаминизацию пищи необходимо проводить систематически, особенно в зимне-осенний период. Это нужно разъяснять спортсменам и родителям юных баскетболистов.

С целью предупреждения гиповитаминоза и поддержания оптимальной насыщенности организма витаминами в настоящее время в спортивной практике широко применяют комплексы витаминов. Например, поливитаминный препарат в виде драже, разработанный в Ленинградском НИИ физической культуры. В одном драже содержится 12 витаминов (125 мг аскорбиновой кислоты, 5 мг тиамина, 2,5 мг рибофлавина, 7,5 мг никотино-

вой кислоты, 0,25 мг ретинола и др.). Баскетболистам рекомендуется в течение первых 10 дней тренировок принимать по 2—3 драже в день после еды.

Для профилактики витаминной недостаточности можно использовать и поливитаминный препарат «Ундевит»: по 2 драже во время или после еды в течение 7 дней, а затем 14 дней по 1 драже. Через 3 недели курс повторить.

В спортивной практике рекомендуется также «Декамевит», состоящий из двух поливитаминных дражированных таблеток, которые принимаются одновременно по 2 шт. на протяжении 10 дней. После этого в остальной период принимают по одному драже каждого вида.

Использование поливитаминных комплексов целесообразней, чем раздельный прием витаминов, так как биологическое действие витаминов усиливается благодаря межвитаминным связям. Однако это не исключает раздельный прием витаминов.

В питании баскетболистов большую роль играют **минеральные соли**, которые принимают участие во всех видах обмена веществ. Из них для нормального функционирования организма наиболее важны кальций, фосфор, натрий, калий, железо.

*Кальций* играет важную роль в жизнедеятельности организма. Ионы кальция необходимы для осуществления процесса передачи нервных импульсов, для сокращения скелетных и гладких мышц, деятельности мышцы сердца, для формирования костной ткани и свертывания крови. Суточная потребность баскетболистов в кальции составляет 1200—1900 мг. Основными источниками его являются молоко, сыр, творог, брынза, сметана, простокваша, яйца, икра.

*Фосфор,* как и кальций, входит в состав костной ткани и принимает активное участие в обмене минеральных веществ, жиров и углеводов, в биохимических процессах нервной системы и работающих мышц, в ферментной деятельности. Фосфор входит в состав ядер клеток белков и липидов. Потребность в фосфоре у спортсменов 1500—2500 мг. Наиболее оптимальным соотношением между кальцием и фосфором является 1:1,5. Фосфор в больших количествах содержится в рыбе, печени, мозгах, яичном желтке, икре, белых сушеных грибах, голландском сыре.

*Калий* участвует в процессах проведения нервных импульсов и передачи их на иннервируемые органы, усиливает выведение жидкости из организма. Суточная потребность в калии составляет 2—3 г. Калий содержится в пищевых продуктах как растительного, так и животного происхождения. Особенно много его в изюме, кураге, черносливе, бобовых продуктах.

*Натрий* играет важную роль в процессе внутриклеточного и межклеточного обмена. Человек получает натрий главным образом с солью. Суточная потребность в нем составляет 20—25 г.

*Железо* является важной составной частью организма человека, входит в состав гемоглобина, стимулирует функцию кроветворных органов. При его недостаточности развивается анемия, нарушаются окислительные ферментативные процессы, связанные с использованием кислорода. Суточная потребность в железе для спортсменов — 25—35 мг. Им богаты печень, почки, мозги, икра, бобовые, овсяная крупа, персики, яблоки, чернослив.

Минеральный состав пищи спортсменов, в частности баскетболистов, представляет большой интерес с точки зрения обеспечения кислотно-основного равновесия в организме, имеющего важное значение для поддержания постоянства внутренней межклеточной и межтканевой среды, для нормального течения всех жизненных процессов. Кислотно-основное равновесие обусловливается содержанием в тканевых и клеточных жидкостях минеральных элементов кислого и щелочного характера. Источниками кислых радикалов (фосфора, серы, хлора) являются мясо, рыба, яйца, творог, сыр, сало, зерновые продукты, а щелочных оснований (кальция, магния, натрия, калия, железа) — молоко, овощи, фрукты.

Доказано, что при занятиях баскетболом происходит снижение резервной щелочности крови, отмечаются значительные изменения в химическом составе мышц. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения, а для создания в буферной системе необходимого количества щелочных запасов требуется пища, богатая этими основаниями, т. е. овощи, фрукты, молоко.

На тренировках и соревнованиях при большом потоотделении не следует очень ограничивать себя в воде во избежание сгущения крови и повышения ее вязкости. Однако нельзя чрезмерно часто и обильно пить. Чтобы

уменьшить жажду, надо прополоскать рот водой, пить маленькими глотками, задерживая воду во рту, подкисляя ее лимоном, сосать кислые леденцы и т. п. Лучше утоляет жажду прохладная газированная или минеральная вода.

После физических нагрузок значительно уменьшает жажду чай, особенно зеленый. Горячая жидкость действует на рецепторы полости рта и глотки. Содержащиеся в чае дубильные вещества оказывают вяжущее действие на слизистую оболочку, уменьшая чувство жажды.

В течение дня пить воду или чай следует небольшими порциями. Слишком обильное и беспорядочное потребление жидкости ведет к перегрузке организма, увеличивает потоотделение, затрудняет работу сердца, снижает работоспособность и выносливость. Большое количество воды, принятое за один раз, переполняет на некоторое время кровяное русло и уменьшает осмотическое давление. После напряженных тренировок и игр, вызывающих значительные потери организмом воды, возмещать ее следует постепенно, используя для этого и жидкие блюда.

Большое значение имеет правильный режим питания. Завтрак должен составлять 30—35 % суточной энергетической ценности рациона, обед — 45 %, ужин — 20—25 %. Наиболее рациональным является четырехразовый прием пищи: первый завтрак — 25% суточного рациона, второй завтрак — 15—20, обед — 30—35, ужин — 20—25 %. При этом промежутки между едой не должны превышать 4—5 ч, что исключает чувство голода и обеспечивает лучшее переваривание и усвоение пищи.

Непосредственно перед тренировкой принимать пищу нецелесообразно, так как это ведет к плохому ее перевариванию и усвоению. Не рекомендуется также принимать пищу сразу же после физической нагрузки, так как она угнетает секрецию пищеварительных желез. Через 25—40 мин аппетит восстановится и создадутся нормальные физиологические условия для приема пищи.

Завтракать следует за 1—1,5 ч до тренировки и за 3 ч до соревнований, ужинать за 2—2,5 ч до сна. При двухразовых тренировках в день вторую тренировку необходимо назначать не раньше, чем через 2—2,5 ч после обеда. Важно, чтобы в промежутках между едой баскетболисты не ощущали чувства голода.

Основой правильного гигиенического образа жизни спортсмена является рациональный режим дня, способствующий укреплению здоровья, повышению эффективности тренировок, учебы и работы. Он должен предусматривать правильное чередование работы и отдыха, установленное время приема пищи, подъема и отхода ко сну, соблюдение ряда личных гигиенических требований. При составлении распорядка дня спортсмену необходимо:

— распределить различные виды деятельности на протяжении дня (учеба, труд, отдых, культурные мероприятия и др.);

— установить с учетом квалификации и указаний тренера количество тренировочных занятий и их продолжительность;

— выработать режим питания;

— определить время и продолжительность сна;

— предусмотреть мероприятия по личной гигиене и закаливанию;

— включить восстановительные мероприятия, активный отдых.

В каждом отдельном случае режим дня должен разрабатываться с учетом индивидуальных особенностей, конкретных условий труда, учебы, быта баскетболистов. Однако он всегда должен включать в себя основные гигиенические требования: рациональное чередование различных видов деятельности; достаточный и полноценный сон; регулярное и сбалансированное питание; строгое соблюдение правил личной гигиены и отказ от вредных привычек.

Спортсмены должны хорошо высыпаться. С этой целью перед сном следует избегать приема крепкого кофе или чая, большого количества воды. Перед сном рекомендуется немного погулять, принять общую или ножную ванну, проветрить комнату. Не следует ложиться спать сразу после выполнения физической нагрузки. Нельзя читать в постели. Наиболее правильное положение тела во время сна — на правом боку. Оптимальная продолжительность сна около 8—9 ч. Проснувшись, следует выполнить утреннюю зарядку на свежем воздухе, затем обмыться и хорошо растереться полотенцем.

Личная гигиена немыслима без ухода за зубами. Их следует чистить утром и вечером. Для сохранения зуб-

ной эмали, предохраняющей зубы от разрушения, необходимо чистить их по вертикали, избегать резкого чередования горячей и холодной пищи и воды, не разгрызать зубами орехи. Для укрепления десен рекомендуется употреблять больше свежих овощей, лука, чеснока, изредка полоскать рот раствором соли. С целью профилактики и своевременного выявления заболеваний следует 2—3 раза в году обращаться к стоматологу.

Необходимо следить за чистотой кожи. После тренировки надо мыться теплой водой с мылом, затем насухо вытираться.

Необходимо большое внимание уделять гигиене спортивной одежды и обуви, которые должны отвечать гигиеническим и спортивно-техническим требованиям, обеспечивать во время тренировок и соревнований защиту от травматических повреждений, поддерживать тепловое равновесие организма во время физических нагрузок. Спортивная форма (трусы, майка, кеды, носки, костюм) должна быть всегда чистой и сухой. Особое внимание следует обращать на носки и кеды. Носки должны плотно облегать стопу, хорошо пропускать воздух, впитывать пот и быть эластичными и мягкими. В условиях учебно-тренировочных сборов спортсмену следует иметь 2—3 пары носков, трусов и маек. Баскетболист обязан не допускать образования мозолей, потертостей на ногах и своевременно их предупреждать. На игры не рекомендуется надевать новые кеды, а следует пользоваться разношенными.

Недопустимо курение и употребление спиртных напитков. Помимо различных заболеваний дыхательных путей, курение вызывает снижение умственной и спортивной работоспособности, замедляет восстановление после физических нагрузок.

Не менее пагубное влияние на здоровье спортсменов оказывают и спиртные напитки. Так, только две кружки пива снижают координацию движений на 14 %, ухудшают умственную деятельность на 5 %. Алкоголь является одной из причин тяжелых заболеваний сердца, атеросклероза, заболеваний печени. Спортсмена, нарушившего антиалкогольный режим, обязаны отчислить с учебно-тренировочного сбора или снять с соревнований.

Современный баскетбол предъявляет большие требования к организму спортсменов. Двух- и трехразовые тренировки в день заставляют вести поиск путей, позво-

ляющих быстро восстановиться и эффективно продолжать тренировочную работу. К средствам восстановления относится аэроионизация воздуха. Под ионизацией воздуха подразумевается расщепление газовых молекул и атомов на электроны и остатки, дающие начало образованию отрицательных и положительных легких атмосферных ионов. Число легких ионов в свободной атмосфере и в воздухе помещений тем больше, чем он чище. Обычно в атмосфере в 1 $см^3$ воздуха содержится около 1000 легких ионов, а в воздухе некоторых курортных зон — 2000—3000 и более.

Уровень и характер ионизации — важный критерий качества воздуха в спортивных залах. Искусственная аэроионизация является средством борьбы с пылью, с электростатическими зарядами. Для увлажнения воздуха используют электрические и водяные аэроионизаторы типа «Комфорт» и «Бриз», а также эффлювиальный аэроионизатор «Рига».

В естественных условиях ионизация происходит под влиянием радионуклидов, содержащихся в почве, подземных водах и в воздухе, космических лучах. Большое значение имеют ионы, образующиеся при распылении воды у водопадов, фонтанов, при электрических разрядах во время грозы.

При строительстве спортивных залов и площадок рекомендуется отдавать предпочтение тем участкам, где количественная и качественная характеристика ионизации атмосферы является наиболее благоприятной. При планировании помещений необходимо размещать спальни, веранды спортивных баз, а также спортивные залы так, чтобы они выходили на сторону, наиболее подвергающуюся воздействию воздушных течений, несущих более ионизированный воздух (например, со стороны гор, мощных зеленых массивов, горных рек и водопадов). Для повышения естественной ионизации атмосферы и создания преобладающей отрицательной полярности ионов рекомендуется устраивать мощные фонтаны.

Многостороннее положительное воздействие на организм оказывает искусственное ультрафиолетовое облучение, что особенно важно в осенне-зимний период. Для этой цели используются искусственные источники ультрафиолетового облучения, спектральная характеристика которых приближена к естественному солнечному облучению.

В целях личной гигиены и быстрейшего восстановления после интенсивных тренировок и соревнований широко применяются различные души, ванны и бани.

Используются дождевые, пылевые, струевые, веерные, циркулярные души. Основные воздействующие факторы — температурный и механический. Функциональное воздействие душа на организм зависит от силы механического раздражения, а также от степени отклонения температуры воды от так называемой индифферентной (34—36 °С).

При умелом сочетании давления воды и ее температуры можно получить от душа эффект различного характера. Кратковременные холодный и горячий души тонизируют мышцы и повышают тонус сосудистой системы. Продолжительный горячий душ повышает возбудимость чувствительных и двигательных нервов, усиливает обмен веществ. Возбуждающе действует также струевой душ, а циркулярный тепловой душ оказывает успокаивающее воздействие.

В шотландском душе используются два шланга: через один подают горячую воду, через второй — холодную. Спортсмен подвергается воздействию горячей воды температурой 37—45 °С на протяжении 30—40 с и холодной — температурой 10—25 °С в течение 15—20 с. Смену душей повторяют 4—6 раз. Процедуры начинаются с воздействия горячей водой, заканчиваются холодной. Давление воды от 202,6 до 505,15 кПа (2—5 атм).

Контрастный душ также является эффективным средством восстановления, повышающим тонус и оказывающим закаливающее воздействие. Методика применения: 1 мин — обливаться водой температурой 37—38 °С, а затем 5—10 с — холодной водой температурой 12—15 °С. Продолжительность процедуры 5—7 мин.

Прекрасной гидропроцедурой, снижающей утомление и способствующей расслаблению, является плавание или просто нахождение в бассейне в течение 7—10 мин. Можно купаться и в открытых водоемах, если температура воды не менее 22—24 °С. При более низких температурах воды методику купания нужно устанавливать индивидуально, чтобы у спортсмена не возникло простудных заболеваний, миозитов и т. п.

Теплые ванны (38—39 °С) способствуют быстрейше-

му восстановлению. Они рекомендуются после тренировки или же на ночь. Продолжительность приема ванны 10—12 мин.

Весьма эффективным средством восстановления, которое можно рекомендовать спортсменам применять самостоятельно, является баня: паровая и суховоздушная. Основные различия между паровой и суховоздушной баней (сауной) заключаются в показателях температуры и относительной влажности воздуха. В бане-сауне температура воздуха достигает 90—130 °С при относительной влажности 5—10 %, в парной — температура 50—70 °С, а влажность 80 % и более. В спортивной практике баскетболистов можно с успехом использовать обе эти разновидности. Правда, суховоздушная баня обладает рядом преимуществ. В паровой бане высокая влажность воздуха затрудняет процессы терморегуляции, вызывает глубокие изменения обмена веществ и способствует более быстрому перегреванию организма и развитию функциональных нарушений.

В суховоздушных банях испарение пота происходит интенсивнее, процессы терморегуляции более эффективны. Все это значительно замедляет или предупреждает перегревание и возможность функциональных нарушений.

Оптимальными условиями в бане являются температура воздуха 70—75 °С и относительная влажность в пределах 5—10 %. Продолжительность пребывания в бане с учетом этих условий зависит от индивидуальных особенностей организма и колеблется от 8 до 15 мин.

Для быстрого восстановления работоспособности в перерывах между утренней и вечерней тренировками следует пользоваться сауной с температурой воздуха 100—120 °С. При этом количество заходов должно быть не более трех (по 5—7 мин каждый). После каждого выхода из парной в течение 20—40 с принимается холодный душ или ванна с температурой воды 13—15 °С, а затем в течение 1,5—2 мин горячий душ или ванна с температурой воды 37—40 °С. После этого спортсмен вновь принимает холодный душ или ванну в течение 10—15 с, а затем опять 1 мин пребывает под горячим душем или в ванне. В заключение процедуры спортсмену необходимо посидеть или полежать в предбаннике около 5—7 мин. Такие же методики используются и в том случае, если

сауна применяется после занятия, а на другой день предстоит тренировка или соревнование.

Суховоздушная баня должна включать, кроме основного помещения,— парильни, и подсобные помещения, включающие раздевалки, душевые, комнаты отдыха. Следует помнить, что до входа в парильню надо принять теплый душ, тело обмыть с мылом, не замочив головы, затем вытереться насухо.

Париться с веником рекомендуется следующим образом. Веник, желательно березовый или дубовый, предварительно распаривают в горячей воде. Париться начинают в положении лежа на животе. Движения веником выполняются от стоп к ягодицам и затем по спине к верхним конечностям, а от них книзу, по боковым поверхностям тела. После 3—4 таких серий прибегают к посечиванию, а вслед за этим — к поглаживанию тела веником. Рекомендуется также выполнять похлестывание и припаривание. Веник поднимают вверх и нагревают в верхних слоях воздуха, а затем легко 3—4 раза похлестывают им по телу. После этого еще раз, подняв и нагрев веник, на короткое время прижимают его к телу. Такие припаривания начинают со спины и последовательно выполняют на пояснице, ягодицах, наружно-боковых поверхностях бедер, исключая подколенную область.

При пользовании баней рекомендуется строго придерживаться общегигиенических требований: не посещать баню непосредственно после обильного приема пищи, незадолго до сна, при сильном утомлении, натощак или в болезненном состоянии, не принимать до и после бани спиртных напитков.

Эффективно воздействует на восстановительные процессы в организме сочетание сауны с массажем. Этот метод используется, если продолжительность отдыха между тренировками превышает 2,5 ч, а при необходимости быстрого восстановления работоспособности целесообразно применять только массаж. Различают несколько видов массажа.

**Гигиенический массаж** применяется в основном после утренней зарядки в виде самомассажа. Его задача — содействовать поднятию общего тонуса организма. Используются поглаживания, разминания, потряхивания, похлопывания и активно-пассивные движения. Продолжительность гигиенического массажа 10—15 мин. Самомассаж обычно начинают со стопы, затем переходят на

голень и бедро. После нижних конечностей массируют ягодицы, поясничную область, шею, живот, область груди и в последнюю очередь верхние конечности. Такая последовательность может быть изменена в зависимости от цели массажа и конкретных условий его проведения.

**Тренировочный массаж** проводится по окончании занятий. По характеру воздействия он относится к восстановительным мероприятиям, предупреждающим наступление утомления и способствующим его устранению. Основное внимание следует обратить на массирование групп мышц, принимающих главное участие в работе в данном виде спорта. Массаж следует применять после кратковременного отдыха и душа. Продолжительность его до 20 мин.

**Восстановительный массаж** предназначается для скорейшего восстановления работоспособности утомленных мышц. Его проводят не ранее, чем через 20—30 мин после тренировки или игры, а при сильном утомлении — не ранее, чем через 1—2 ч. Продолжительность массажа до 30 мин.

Кратковременный массаж и самомассаж восстановительного характера можно проводить также в перерывах между первой и второй половинами игры, при заменах и т. п.

При проведении массажа и самомассажа необходимо соблюдать ряд гигиенических правил:

— массировать только чистое тело;

— руки массирующего должны быть чистыми, ногти коротко остриженными, кожа на руках мягкой, без трещин; необходимо снять кольца, часы;

— применять тальк, иногда борный вазелин для уменьшения раздражения кожи, особенно при массаже волосистых частей тела;

— после массажа необходимо принять душ.

При массаже все движения следует выполнять по ходу лимфатических путей от периферии к центру по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. Области, где они расположены, массировать нельзя. При выполнении приемов массажа положение тела должно быть таким, при котором достигается максимальное расслабление массируемых мышц.

В спортивной практике применяются также и другие виды массажа: вибрационный, пневмовибрационный,

гидромассаж (подводный и надводный) и их различные комбинации.

**Аппаратные виды массажа** — вибрационный, пневмовибрационный — рекомендуется проводить через 10—15 мин после тренировки. Длительность воздействия на одну группу мышц 2—3 мин, а продолжительность всего массажа — 10—15 мин.

**Подводный массаж** проводится при помощи водной струи разной температуры и давления, направленной на тело спортсмена под водой. Баскетболист погружается в ванну с температурой воды 36—38 °С и в течение 5 мин спокойно лежит. Затем начинают массаж. Струю воды направляют от периферии к центру. Вначале массируют конечности, а затем туловище. В связи с тем что различные части тела в разной степени чувствительны к величине давления, то конечности массируют под давлением в 404,12 кПа (4 атм), а живот — не более 101,3—157,8 кПа (1—1,5 атм). Область сердца и половых органов не массируют. Массаж проводят ежедневно или через день. Курс массажа до 15 процедур.

**Санитарно-гигиенические требования и контроль за местами занятий и проведения соревнований.** В спортивных залах, предназначенных для проведения тренировок и соревнований, должны создаваться все необходимые гигиенические условия, способствующие укреплению здоровья, закаливанию, повышению работоспособности и эффективности тренировок баскетболистов.

Нормирование микроклимата спортивных залов производится по трем параметрам — температуре, влажности и подвижности воздуха. За основу всегда берется первый показатель. Если в спортивном зале температура выше нормы, возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, увеличивается тепловой дискомфорт. При излишне низкой температуре возможны простудные заболевания, снижается физическая работоспособность. Наиболее оптимальная температура в спортивных залах 18—21 °С при относительной влажности в холодный период года 40—45 %, в теплый — 50—55 %.

Важное гигиеническое и санитарное значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных украшений, устойчивыми к ударам мяча и допускающими уборку влажным способом.

При окраске стен, полов следует учитывать степень отражения света и влияние его на психофизиологические функции. Лучше всего применять такие цвета, которые вызывают ощущение тепла. При использовании масляной краски не рекомендуется покрывать ею стены и потолок полностью, так как это препятствует естественной вентиляции.

Для обеспечения необходимого воздухообмена искусственная приточно-вытяжная вентиляция в зале должна обеспечивать троекратный обмен воздуха в течение 1 ч.

Спортивные залы должны иметь прямое естественное освещение, с этой цёлью окна располагают не ниже 2 м от пола. Чем ближе к потолку находится верхний край окна, тем лучше освещенность в спортивном зале. Окна следует защищать металлическими сетками, допускающими возможность проветривания помещений и протирку стекол.

В спортивных залах, предназначенных для баскетбола, не допускается расположения окон в торцевых стенах. Ориентация боковых световых проемов производится на юго-восток. При вынужденном отступлении от этих требований необходимо предусматривать защиту от слепящего и теплового воздействия солнечных лучей.

Для искусственного освещения в спортивных залах рекомендуется устанавливать источники отраженного света или светящиеся полосы и панели. При использовании люминесцентных ламп для уменьшения стробоскопического эффекта необходимо подключать смежные светильники к разным фазам сети. Нельзя размещать светильники на торцевых стенах. Для предохранения светильников от удара мячом их защищают металлическими сетками.

Естественная или искусственная освещенность спортивных залов должна составлять не менее 200 лк на полу.

Необходимо предусматривать меры по предупреждению спортивного травматизма. Радиаторы центрального отопления следует располагать в нишах под окнами и укрывать их заградительными решетками. Двери не должны иметь выступающих наличников, а пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким и легкомоющимся.

В последние годы соревнования и тренировки по баскетболу выносятся из спортзалов на открытые площад-

ки, которые размещаются, как правило, на стадионах, в парках, в школах.

Особое внимание следует уделять покрытию площадки. Лучше, если оно будет деревянным, но так как это не всегда возможно, то площадку покрывают чаще всего асфальтом или специальной смесью из кирпичной крошки и глины. Недостаток асфальтовых площадок в том, что они жестки и опасны для спортсменов при падении. Грунтовые площадки пылят и поэтому их необходимо регулярно поливать. Для отвода поверхностных вод надо сделать уклоны и дренажную систему. На территории открытых баскетбольных площадок следует установить фонтанчики с питьевой водой.

Для более эффективной учебно-спортивной работы и соревнований, а также повышения пропускной способности на открытых площадках устраивается искусственное верхнебоковое освещение. В этих случаях осветительные приборы должны устанавливаться на высоте не менее 10 м. Уровень горизонтальной освещенности должен быть 400 лк, а вертикальной — 150 лк.

**Медицинское обеспечение тренировочного процесса и соревнований** имеет большое значение в общей системе подготовки баскетболистов. Каждая учебно-тренировочная спортивная база или зал обязаны иметь медицинский пункт.

Проводить соревнования по баскетболу без медицинского персонала категорически запрещается. Обеспечение соревнований осуществляется врачами и средним медицинским персоналом врачебно-физкультурных диспансеров и кабинетов, спортивных баз и лечебно-профилактических учреждений общей сети органов здравоохранения. На соревнованиях более низкого ранга при необходимости можно ограничиться дежурством среднего медицинского персонала.

Республиканские, всесоюзные и международные соревнования обычно обслуживаются группой врачей. Медицинское обеспечение соревнований по баскетболу состоит из следующих основных разделов:

1. Участие врача в работе мандатной комиссии, где он проверяет правильность оформления заявок, их соответствие установленным положениям. Тренер, представляющий команду, должен знать требования, предъявляемые к заявкам и строго их придерживаться. Спортсме-

ны, не имеющие заключения врача о возможности участия в соревнованиях, к играм не допускаются.

2. Контроль за подготовкой, содержанием и санитарным состоянием мест соревнований, тренировок, размещения и питания участников.

3. Наблюдение врача за участниками соревнований, предупреждение травм и заболеваний. Баскетболисты, заболевшие или получившие травму непосредственно перед соревнованием или в ходе него, обязательно подвергаются дополнительному обследованию.

4. Организация медицинской помощи участникам соревнований. Медицинские работники должны постоянно находиться в месте проведения игр и иметь необходимые средства для оказания первой медицинской помощи. В случае необходимости врач обязан вызвать скорую медицинскую помощь и отправить пострадавшего в лечебное учреждение, а самому остаться на месте соревнований.

### Профилактика травматизма

Спортивные травмы в баскетболе возможны из-за различных причин, но возникают они значительно реже, чем в других игровых видах спорта. Чаще травмируются игроки низкой квалификации.

Травмы разделяют по наличию или отсутствию повреждений наружных покровов (открытые или закрытые), по обширности (макротравмы и микротравмы), а также по тяжести течения и воздействия на организм (легкие, средние, тяжелые).

**Легкие травмы** не вызывают значительных нарушений в организме, не приводят к потере общей и спортивной работоспособности.

**Средние травмы** приводят к потере общей и спортивной работоспособности в течение 1—2 недель.

**Тяжелые травмы** вызывают существенные нарушения здоровья, пострадавший нуждается в госпитализации или длительном лечении в амбулаторных условиях.

Для спортивного травматизма характерно преобладание закрытых повреждений: ушибов, растяжений, надрывов и разрывов мышц и связок. В баскетболе чаще всего встречаются ушибы, растяжения связок. По локализации повреждений у баскетболистов преимущественно наблюдаются травмы конечностей, особенно голеностопного и коленного суставов, пальцев кисти.

Различают внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.

*Внешние факторы спортивного травматизма:*

1. Недочеты и ошибки в методике проведения занятий. Тренер должен соблюдать принципы спортивной тренировки и дидактические принципы, обеспечивать в ходе тренировок и после них восстановительные мероприятия, учитывать уровень технической и тактической подготовки баскетболистов.

2. Недостатки в организации занятий и соревнований. В процессе проведения тренировок тренеру необходимо придерживаться существующих инструкций и положений, правил проведения соревнований, строго выполнять правила техники безопасности.

3. Неполноценное материально-техническое обеспечение занятий. Особо следует обратить внимание на качество мячей, пола площадки. Причиной травм может быть и тесная, и разношенная обувь.

4. Неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия (несоблюдение гигиенических норм освещения, вентиляции; неадекватная температура воздуха и влажность; неудовлетворительное санитарное состояние спортивных площадок, сильный ветер и т. п.).

5. Неправильное поведение спортсменов. Травмы происходят в том случае, если баскетболисты проявляют недисциплинированность, поспешность, невнимательность, не соблюдают правил техники безопасности.

6. Нарушение врачебных требований. Причиной травм может быть невыполнение спортсменами рекомендаций врача, допуск к занятиям и соревнованиям без врачебного обследования.

*Внутренние факторы спортивного травматизма:*

1. Врожденные особенности организма спортсмена.

2. Изменения в состоянии баскетболиста, возникающие в процессе тренировки или соревнований.

3. Недостаточная физическая подготовленность баскетболистов.

Спортсменам следует уделять большое внимание предупреждению потертостей, которые могут надолго вывести их из строя. Это касается не только стоп, но и потертостей в области внутренних поверхностей бедер. Причиной подобного является плохая подгонка и низкое качество обуви, плавок, трусов, а также грязные носки со складками. При потертости необходимо осторожно

очистить кожу стерильным ватным тампоном, обработать 3 % раствором перекиси водорода, а затем наложить повязку с синтомициновой или другой подобной мазью.

Баскетболисты нередко получают ссадины, особенно на открытых площадках. Ссадину необходимо очистить таким же образом, как и потертость, с последующим осторожным высушиванием стерильными салфетками. Затем ее поверхность смазывают 2 % раствором бриллиантового зеленого.

Среди травм опорно-двигательного аппарата чаще всего наблюдаются ушибы. Повреждения связочно-сумочного аппарата суставов отмечаются значительно реже, так как механизм их возникновения обычно обусловлен чрезмерными по амплитуде движениями в суставе, ведущими к резкому натяжению участка фиброзной капсулы и укрепляющих ее связок.

Чаще всего у баскетболистов травмируются связки коленного и особенно голеностопного сустава. Различают три степени повреждения связок. При первой степени наблюдается истинное растяжение связок без анатомического повреждения коллагеновых волокон. При второй степени происходит частичный разрыв связки, характеризующийся выраженной болезненностью, кровоизлиянием в мягкие ткани, развитием гемартроза, отеком и нарушением функции сустава. При третьей степени повреждения наблюдается полный разрыв связки.

*Первая помощь.* Место повреждения орошают хлорэтилом или прикладывают к нему пузырь со льдом или холодной водой, затем накладывают давящую повязку, надежно фиксирующую сустав. При разрывах связки и сумки сустава конечность иммобилизируют шиной. Дальнейшее лечение при неполных разрывах и растяжении сумочно-связочного аппарата консервативное, а при полных разрывах — только оперативное.

При растяжении мышц производят орошение места травмы хлорэтилом и спортсмен даже может продолжать тренировку или игру. При надрывах, разрывах мышц и сухожилий, переломах костей после оказания первой помощи пострадавшего следует отправить в больницу.

Травмы легче предупредить, чем лечить, поэтому тренер и спортсмены обязаны проводить профилактические мероприятия, направленные на предупреждение повреж-

дений суставов. Во-первых, перед тренировкой нужно надевать голеностопники, наколенники, бинтовать голеностопные суставы резиновым бинтом, тщательно зашнуровывать баскетбольные ботинки, чтобы они плотно облегали стопу; во-вторых, перед тренировкой или игрой необходимо проводить хорошую разминку; в-третьих — систематически укреплять мышечно-связочный аппарат.

Правильная организация учебно-тренировочного процесса, соблюдение принципов спортивной тренировки, предупреждение переутомления, перетренированности и перенапряжения баскетболистов, обязательное соблюдение ими режима дня, тщательный врачебный контроль — основные факторы профилактики травматизма.

### Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогический контроль в баскетболе осуществляется в процессе тренировок и соревнований тренером и врачом. Основные задачи врачебно-педагогических наблюдений:

1. Оценка условий и организации учебно-тренировочных занятий.
2. Изучение воздействия тренировочных занятий на организм спортсмена.
3. Определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня тренированности на различных этапах подготовки.
4. Оценка соответствия применяемых средств и систем тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса.
5. Оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после физических нагрузок.

Важное место в процессе врачебно-педагогического контроля должна занимать профилактика травматизма, лечение травм, повреждений и заболеваний, организация питания спортсменов.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся во время этапных комплексных, текущих и оперативных обследований.

В *этапных комплексных обследованиях*, в которых осуществляется оценка кумулятивного тренировочного эффекта за определенный период, участвуют педагоги,

медики и психологи. Этапные обследования баскетболистов проводятся 3—4 раза в год. Они позволяют оценить, в какой степени выполнены задачи, поставленные перед спортсменами на определенный период, как применяемые средства и методы повлияли на уровень развития физических качеств, технико-тактические показатели, функциональное и психологическое состояние организма. Этапные исследования баскетболистов лучше всего проводить во время учебно-тренировочных сборов после дня отдыха.

В *текущих обследованиях* оценивается отставленный тренировочный эффект, т. е. в поздних фазах восстановления (на следующий день после тренировки и в последующие дни). Формы организации текущих обследований следующие:

— ежедневно утром в условиях тренировочного сбора или перед тренировкой;

— ежедневно утром и вечером;

— в начале и в конце одного или двух микроциклов;

— на следующий день после тренировки, а иногда в последующие 1—2 дня.

*Оперативные обследования* предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта, т. е. изменений, происходящих в организме баскетболистов во время упражнений и в ближайший восстановительный период. Используются следующие формы организации врачебно-педагогических наблюдений при оперативном обследовании:

— исследование непосредственно на тренировочном занятии — в течение всего занятия, после отдельных упражнений или после различных частей занятия;

— исследование до тренировочного занятия и через 20—30 мин после него (в покое или с применением дополнительной нагрузки);

— исследование в день тренировки утром и вечером. К таким исследованиям прибегают в том случае, если спортсмены проводят по 2—3 тренировки в день.

Кроме этапных комплексных, текущих и оперативных исследований в сборных командах страны, республики, областей, спортивных обществ, клубных командах, выступающих в высшей лиге и I группе класса «А», все баскетболисты в течение года должны быть подвергнуты двум углубленным медицинским обследованиям, основной целью которых является оценка состояния здоровья

баскетболистов, функционального состояния систем организма, определение необходимых лечебно-профилактических мероприятий и т. п. Углубленные медицинские обследования проводятся в лабораториях, врачебно-физкультурных диспансерах.

При врачебно-педагогических наблюдениях используются различные методы исследования. Но существует ряд методов, наиболее часто применяемых в практике благодаря своей простоте, доступности и достаточной информативности. К их числу относятся: сбор анамнеза и визуальные наблюдения (опрос о субъективных ощущениях в ходе тренировочного занятия и наблюдения за внешними признаками утомления), измерение массы тела, АД, определение ЧСС, частоты дыхания, ЖЕЛ и др. Наряду с этим применяются сложные инструментальные методы — электрокардиография, поликардиография, электромиография, миотонометрия. Используются психологические и биохимические методы (определение содержания молочной кислоты в организме, неорганических фосфатов, мочевины и т. п.). Большую информативность во время нагрузок дают радиотелеметрические методы, позволяющие регистрировать показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на расстоянии.

Важное место при проведении врачебно-педагогических наблюдений занимают различные функциональные пробы, среди которых особое место отводится пробам с дополнительными и повторными нагрузками.

Врачебно-педагогические наблюдения имеют большое значение в том случае, если одновременно используются методы, которые позволяют определить изменения функционального состояния не одной, а нескольких систем организма, изменения в межсистемных связях. Медико-биологические исследования, особенно при этапных обследованиях, необходимо проводить совместно со специальными тестами. Комплексные данные позволяют более объективно и всесторонне охарактеризовать функциональное состояние спортсмена.

В системе подготовки баскетболистов врачебный контроль является обязательным для всех. Необходимо учитывать методико-биологический аспект в диагностике тренированности баскетболистов, так как он в этом виде спорта имеет ярко выраженный характер. Морфофункциональные показатели спортсменов в значительной сте-

пени зависят от их высокого роста — одного из основных критериев отбора и важного условия для достижения успехов в баскетболе. Показатели кровообращения, внешнего дыхания и газообмена у высокорослых баскетболистов имеют специфические особенности. Это следует учитывать при врачебно-педагогических наблюдениях и обследованиях, а также в работе с ними.

Большое внимание в спортивной практике имеет самоконтроль, который состоит из простых общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность) и данных объективного исследования (пульс, дыхание, динамометрия, спирометрия, масса тела).

Самоконтроль дополняет врачебный контроль и повышает его эффективность. Он позволяет спортсмену оценивать эффективность каждой тренировки, следить за состоянием здоровья, выполнять правила личной гигиены, общий и спортивный режим, оценивать динамику физического развития и изменения, наступающие под влиянием занятий баскетболом.

Данные, полученные баскетболистом в процессе наблюдения за состоянием своего здоровья, изменениями в физическом развитии и тестовых показателях, необходимо заносить в дневник самоконтроля. Туда же записывают данные углубленных медицинских и этапных обследований, особенно показателей тестов, технико-тактических показателей, которые были зафиксированы в играх. Тренер должен контролировать ведение дневника и использовать эти данные в работе.

## Глава 5. ТРЕНАЖЕРЫ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

В спортивной подготовке баскетболистов все больше внимания уделяется использованию различных технических средств, тренажерных устройств, оборудования. В связи с тем что рост показателей объема в спортивной подготовке значительно снизился, в повышении эффективности тренировочной работы решающими факторами становятся интенсивность занятия, четкая регламентация упражнений и учет педагогических воздействий.

Современная теория спортивной подготовки в число основных требований включает:

— интенсификацию тренировочного процесса;

— специализацию тренировочных средств;

— оптимизацию с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста, модельных характеристик спортсмена и уровня его подготовленности, процесса повышения специальной работоспособности.

Вопросы интенсификации, специализации, оптимизации спортивной подготовки требуют в значительной степени применения методов математического моделирования в тренировочном процессе. В связи с этим тренировка баскетболиста должна все больше принимать системный характер, позволяющий получать объективные данные о средствах и методах тренировки, физиологических реакциях организма, перспективах роста спортивного мастерства.

Технические средства позволяют более эффективно и целенаправленно расширить возможности индивидуальной и самостоятельной тренировки баскетболиста, повысить избирательность в развитии и совершенствовании физических качеств и возможность их объединения на определенном этапе подготовки, решать задачи освоения вариативности и стабилизации основных технических приемов баскетбола.

В многообразии технических средств, используемых в тренировке спортсмена, контроле за его соревновательной деятельностью, выделяются: 1) тренажеры и оборудование; 2) информационно-регистрирующие устройства.

Информационно-регистрирующие средства включают секундомеры всех типов, кронографы, спидографы, динамографы, динамометры, радиотелеметрическую аппаратуру, видеомагнитофоны и другие устройства в различных интегральных схемах.

Тренажеры и оборудование служат для повышения эффективности физической, технической и интегральной подготовки.

### ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**Тумбы для тренировки прыгучести.** Тумбы разновысокие для развития прыжка баскетболиста представляют собой деревянные снаряды, состоящие из двух ступенек, высотой 120 см. Первая ступенька находится на высоте 70 см. Расстояние между тумбами 3 м. Баскетболист выпрыгивает сначала на первую ступеньку, а затем на вторую, спрыгивает вниз и в момент приземления, когда инерция массы тела направлена вниз, резко пры-

гает в длину вверх к следующей тумбе. После спрыгивания с третьей тумбы делает максимальный прыжок вверх.

**Тяжелый пояс.** При тренировке прыгучести особая роль отводится отягощениям при помощи специальных поясов, надеваемых на тело. Пояса изготавливаются из плотной ткани или брезента, заполняются песком, дробью и т. п. Тяжелый пояс не мешает выполнять все движения и позволяет повысить объем нагрузок при снятии нагрузки с позвоночного столба.

**Подвижное отягощение.** Этот тренажер состоит из двух направляющих тумб высотой до 2 м, укрепленных на середине прямоугольной рамки, служащей основанием. По направляющим движется ползунок регулируемого веса. В нижней части направляющих расположены ограничители движения ползунка. Направляющие могут быть заменены двумя трубами, между которыми и расположена консоль груза (ползунка).

Работу можно производить как лежа, так и стоя.

**Устройство для развития силы кистей рук** состоит из укрепленной на консольных кронштейнах оси, имеющей барабан для тросика и места для захвата кистями рук. Тросик одним концом крепится к оси, вторым — к гире массой 16,24 или 32 кг. Путем вращения оси кистями рук производится подъем гири. Опускание гири производится медленно.

Устройство можно разместить и на двух вертикальных стойках на основании. Для уменьшения трения ось ставится на подшипники качения. Под гирю на полу подкладывают резиновый лист.

**Тренажер для развития прыжковой силы.** В качестве отягощения используется сопротивление резинового амортизатора. Снаряд включает пояс, два амортизатора, прикрепляемые к поясу и к приспособлению на полу, которое позволяет менять натяжение амортизатора путем перемещения его шинных концов в более дальние пазы рамок. При тренировке не наблюдается перегрузок на позвоночный столб, сохраняется структура прыжка баскетболиста с использованием маховых движений рук.

**Тренажер для развития прыгучести** предназначен для развития скоростно-силовых качеств мышц ног. Принцип работы: спортсмен садится в подвижное кресло, расположенное на раме с наклонными направляющими.

Отталкиваясь ногами от опоры, перемещается по направляющим. Пружины возвращают кресло в исходное положение.

### ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ

В практику тренера баскетбольной команды прочно вошла тренировка по круговому методу с дозированными упражнениями и интервалами между ними.

Круговая тренировка имеет ряд преимуществ и позволяет гибко использовать главные методы тренировки (равномерный, переменный, интервальный, игровой и т. д.).

Основу тренировки составляет выполнение упражнений в условиях строго дозированной нагрузки и требуемого характера ее изменения и чередования с отдыхом.

Особое значение круговая тренировка имеет в соревновательном периоде, когда необходимость развития и поддержания физических качеств оптимально должна сочетаться с технической подготовкой, с тактикой игры с ближайшими соперниками. Варьируется число остановок игры и продолжительность пауз, длительность и уровень усилий, интенсивность. Учитывая требования соревновательного периода, в упражнениях предусматриваются стандартные и сложные структуры движений, требования развивать ситуативное мышление игроков.

В круговой тренировке используются простейшие и более сложные технические средства. Рассмотрим вариант круговой тренировки, состоящий из 14 станций.

1. Передвижение в защитной стойке (с жестким ограничением высоты — под крышей) с мячом и без него. ЧСС до 160 в 1 мин.

2. Упражнения для брюшного пресса (наклоны назад, сидя на гимнастической скамейке). Выпрыгивания с гирей 24 кг на двух параллельных гимнастических скамейкак. ЧСС до 170 в 1 мин.

3. Вспрыгнуть на тумбу высотой 70 см, затем на тумбу высотой 120 см, спрыгнуть на пол, выпрыгнув достать подвесной мяч. ЧСС до 170 в 1 мин.

4. Дриблинг между 5—6 набивными мячами на ограниченной площади (фиксировать количество обведенных мячей при произвольном их расположении, направление движения игрок выбирает сам).

5. Из положения стоя передачи в паре двух набивных мячей массой до 2—3 кг. То же, в прыжке.

6. Получение мяча от партнера — бросок между «механическими руками» условного защитника тренажера (подвижными или неподвижными). Завладеть мячом, отскочившим от кольца, передать его партнеру, выйти на бросок на площадку под «рукой». Возможен вариант передачи мяча партнеру в прыжке при блокировании «рукой». ЧСС до 190 в 1 мин.

7. Ведение мяча с переменой темпа: броски по кольцу после ведения с двумя поворотами — передачей и получением передачи от настенного батута. ЧСС до 180 в 1 мин.

8. Серии прыжков с доставанием подвешенного мяча и рывком его к себе. ЧСС до 170 в 1 мин.

9. Игра один против двух с борьбой за отскок с ходу — финт на бросок или проход — бросок. ЧСС до 180 в 1 мин.

10. Жим штанги массой 60—80 кг лежа. ЧСС до 170 в 1 мин. Серия бросков. Финт на бросок — проход — бросок, получение мяча, ведение.

11. Из положения высокого старта челночный бег с ускорением между лицевыми линиями площадки (цель — за 39—40 с пробежать это расстояние 8 раз). ЧСС до 180—190 в 1 мин.

12. Частые броски по кольцу проводить с максимальной интенсивностью. ЧСС до 180 в 1 мин (условный защитник).

13. Быстрый прорыв пятерки на предельной скорости. Возможны варианты: включение запретных зон и бросков с определенных позиций. ЧСС до 200 в 1 мин.

14. Штрафные броски.

Учитывая требования соревновательного цикла (поддержание спортивной формы или развитие ее), а также особенности игры конкретных соперников, соответствующие занятия можно проводить в рамках одного микроцикла.

В предложенном варианте круговой тренировки для каждого баскетболиста (или пары) обычно выбираются 9—12 станций, в зависимости от уровня подготовленности, игрового амплуа, возраста и т. д.

Постоянное повторение упражнений, уже освоенных командой, дает возможность повышать скорость их выполнения, совершенствовать технику, развивать силу

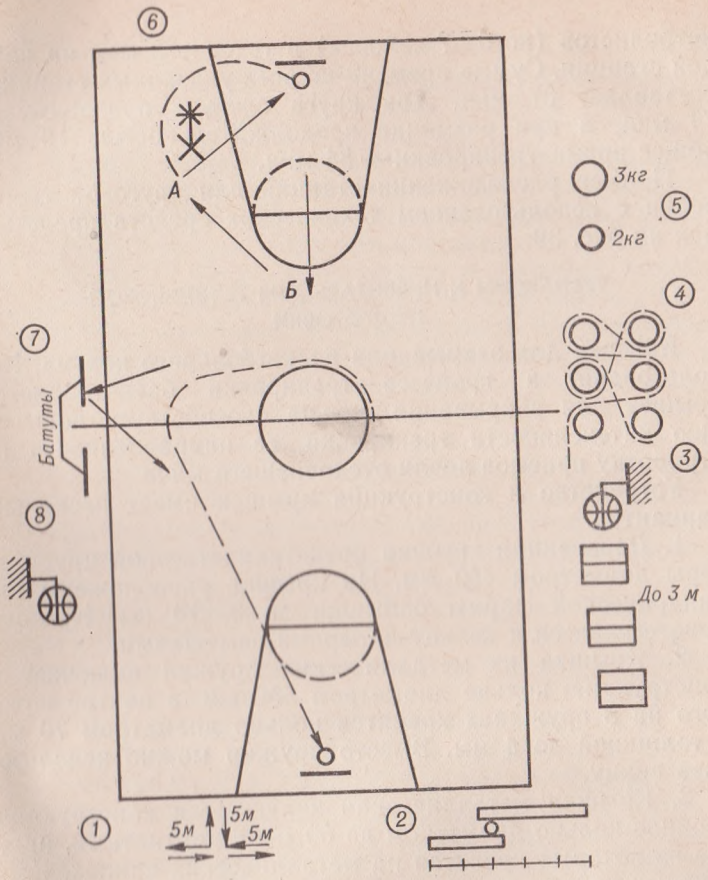



Рис. 39. Схема расположения станций при круговой тренировке баскетболиста.

баскетболистов при выполнении движений, которым мы хотим придать бóльшую скорость.

Отсюда вытекают и нормы тренировочного режима времени, соответствующие игровым временным показателям.

На станциях 1—8, 10 и 12 — время выполнения упражнений — 30 с, на смену позиций и станций отводится 20 с.

Продолжительность упражнений на 9-й станции — 8 мин.

На 11-й и 13-й станциях занимаются две группы бас-

кетболистов (по 6—7 человек) в течение 3 мин на каждой станции. Сумма времени на всех указанных станциях составляет 37 мин. Два круга следует проходить за 74 мин, а при разминке продолжительностью 10 мин общее время тренировки — 84 мин.

Пример расположения станций для круговой тренировки с использованием технических средств представлен на рис. 39.

### ТРЕНАЖЕРЫ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**Крышка для закрывания баскетбольного кольца.** Использование в процессе тренировки баскетболистов крышек для закрывания кольца способствует повышению интенсивности тренировки, ее направленности на отработку приемов ловли отскочившего мяча.

Устройство и конструкция крышек имеет несколько вариантов.

1. Деревянная крышка представляет собой круг фанеры диаметром 450 мм. На крышке расположены цилиндрической формы бобышки до 8—10 шт. Крышка пристегивается к кольцу четырьмя ремешками.

2. Крышка из металлических пружин включает в конструкцию кольцо диаметром 450 мм, в центре которого на 8 пружинах крепится кольцо диаметром 70 мм и толщиной до 4 мм. Вместо пружин можно использовать спицу.

3. Крышка металлическая включает в конструкцию двойное кольцо диаметром до 60 мм с контактами, нижнее из которых крепится на металлических спицах. Контактные кольца включены в электрическую цепь низкого напряжения. Кольца имеют изолирующие прокладки, возвратные пружины. При точном броске мяча в кольцо происходит отскок с одновременным замыканием контактов, что фиксируется загоревшейся за щитом лампочкой или соответствующим электрическим счетчиком попаданий. Устройство позволяет тренеру обеспечивать высокую интенсивность тренировки при точном ведении счета игры.

**Утяжеленные перчатки.** Использование утяжеленных перчаток для тренировки бросков позволяет увеличить подвижность и силу кисти. Может быть одним из способов тренировки дальних бросков, приносящих по 3 очка. Используются спортивные велосипедные перчатки с на-

шитыми карманами для отягощений. Масса перчаток подбирается в зависимости от устойчивости пространственных характеристик броска, возраста баскетболиста и т. д.

**Очки и козырек.** Ведение мяча без зрительного приема отрабатывается с помощью очков с закрытой нижней частью. Используются мотоциклетные очки с закрытой нижней частью, очки для плавания.

**Отбойный батут** используется в процессе индивидуальной и групповой тренировки баскетболистов. Он может быть переносным и стационарным. Изготавливается из труб диаметром 40—50 мм. Стационарный батут располагается на стойках, переносной — подвешивается на крючках на гимнастическую стенку или на специально вмонтированные кронштейны и т. п. В качестве сетки используется сетка от футбольных ворот, резиновый жгут и т. п. В неподвижной раме располагаются подвижные рамы, позволяющие изменять угол наклона сетки. Применение резиновых жгутов позволяет увеличить скорость полета мяча после батута.

**Стенки отбойные** изготавливаются из досок размером в баскетбольный щит толщиной 3—4 см. Их можно обшить фанерой. Размещаются на квадраты 40×40 см, отмеченные цифрами.

Отбойную стенку можно сделать ребристой из металлической рамы и привинченных к ней досок. От щита мяч отскакивает в различных направлениях. В упражнениях развивается и совершенствуется ловкость, подвижность, реакция на отскочивший мяч.

**Подвесной мяч** вывешивается на тросе, резиновом жгуте на кронштейне на высоте 2,7—3 м. Высота подвески изменяется. Выпрыгивая, баскетболист пытается удержать кистями рук подвесной мяч, вырвать его. Удерживание мяча в прыжке приводит к развитию силы удержания мяча как пальцами, так и кистью.

**Кольцо баскетбольное уменьшенных размеров** применяется для отработки точности бросков в процессе тренировок. Представляет собой стальное кольцо с укрепленными на нем тремя пружинными зажимами, с помощью которых оно крепится к основному, баскетбольному кольцу. Диаметр кольца 400 мм.

Баскетбольное кольцо уменьшенных размеров изготовляют также на Т-образной переносной подставке. На ней можно расположить два кольца.

**Тренажер для отработки противодействия броску мяча в корзину.** С помощью этого тренажера развивается комплекс качеств, необходимых при игре баскетболиста в защите: реакция на летящий мяч, противодействие броску, согласованность (или рассогласованность), выпрыгивание с защитными действиями рук и так далее. Состоит из прямоугольного плоского ящика, подвешенного на высоте 2,5—3 м размерами до 2×0,8×0,2. Лицевая сторона изготовлена из органического стекла, которая закрывает 10—12 ячеек. Электрическая схема с интервалом времени дает сигнал — подсветку в одну из ячеек по избранной тренером программе, проявляя на оргстекле рисунок мяча. Баскетболист, выпрыгивая, накрывает рисунок мяча кистью левой или правой руки. Изменением высоты расположения сигнала (ящика) и длительности сигнала и паузы достигается различная интенсивность (темп) выпрыгиваний и своевременность накрываний как левой, так и правой рукой в различных точках (ячейках) прибора.

**Условный защитник** позволяет баскетболисту проводить бросок мяча в корзину в условиях, приближенных к игровым, с противодействием броску условного защитника. Тренажер состоит из стойки на треножнике с противовесом, рабочей части — механических вращающихся лап, привода. Резиновые лапы, имитирующие руки защитника, расположены в одной плоскости по кольцу на радиальных стойках. Изменяя угол между стойками и величину радиуса установки лап и задавая необходимую скорость вращения, добиваются максимально возможного эффекта противодействия защитника (рис. 40).

С помощью сегмента, расположенного перпендикулярно плоскости вращения лапы, в верхней позиции сообщается отклонение от плоскости вращения на 10—15 см, имитирующее накрывание мяча рукой. Баскетболист размещается в зоне действия перед тренажером (или использует ведение мяча к нему), получает мяч от партнера, выпрыгивает для броска. В прыжке, используя позиции лап (рук защитника), он принимает решение и производит бросок между лапами или через лапу.

**Приспособление для обводки** (стойка) предназначено для отработки обводки на тренировках баскетболистов. Состоит из основания и вертикальной трубки с разметкой высоты. Изменение расстояния между ними позволяет проводить упражнения на различных скоростях.

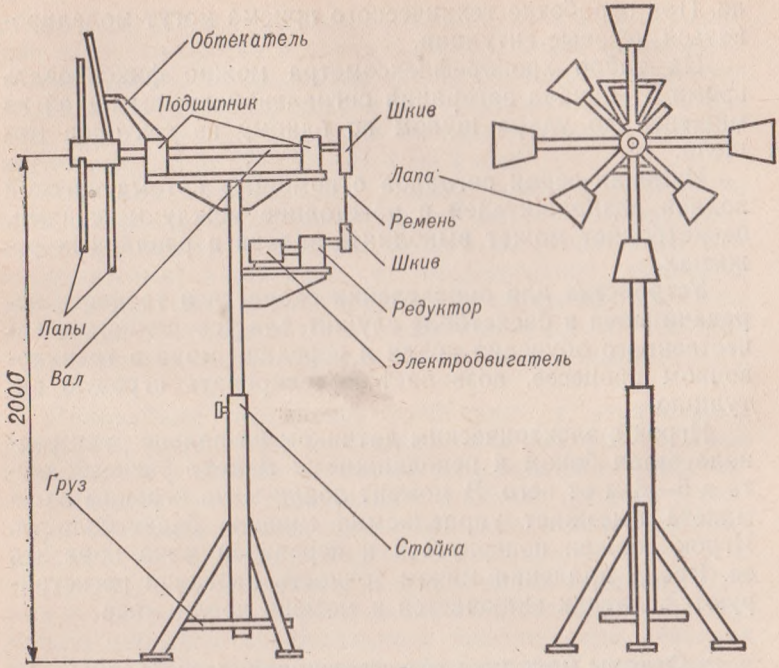



Рис. 40. Тренажер «Условный защитник».

Подвесные препятствия имеют аналогичное назначение. На тросе или веревке, натянутых поперек зала или по периметру квадрата (прямоугольника), в углу зала подвязаны на леске теннисные мячики, выкрашенные в различные цвета. Меняя высоту подвески, придав мячам колебательные движения, усложняют упражнение. Цвет мяча, высота подвески требуют обводки со стороны, указанной тренером левой или правой рукой.

**Манекены** используются для повышения точности попадания мяча в кольцо, точности передачи. Изготавливаются из фанеры. Манекен устанавливают на стойке с отягощением. Шарниры позволяют придать «рукам» необходимое положение.

**Тренажер для обучения технике противодействия и выбивания мяча в баскетболе** состоит из трех мишеней, выполненных в виде диска с диаметром баскетбольного мяча, имеющих концентрические контактные полосы и сигнальные лампы. Сигналы подаются в различном тем-

пе. При отработке технического приема могут моделироваться игровые ситуации.

На табло хронорефлексометра можно фиксировать время от начала загорания сигнальной лампы одной из мишеней до удара щупом по одному из секторов мишени.

Изменяя серии сигналов с помощью автоматической подачи раздражителей и расстояние между мишенями, баскетболист может выполнять задачи в различных режимах.

**Устройство для определения скорости и точности передачи мяча в баскетболе** служит для ускоренного и качественного обучения ловли и передачи мяча в тренировочном процессе, позволяет моделировать игровую ситуацию.

Игрок с электрическим датчиком на пальце руки располагается боком к неподвижному макету баскетболиста в 5—6 м от него. В момент ловли мяча игроком из-за макета выезжает управляемая мишень баскетболиста. Игрок должен повернуться и передачей мяча поразить ее. Время владения мячом точность передачи регистрируются, датчик включается в момент ловли мяча.

## Основы методики тренировки точности броска в корзину с применением тренажера «Условный защитник»

Точность броска в корзину — результат упорного труда спортсмена и тренера. Вопросам совершенствования техники броска в литературе уделено достаточно внимания. Но увеличение скорости движений и перемещений, агрессивности защиты предопределило трансформацию техники броска: вариативность в различных игровых ситуациях, сближение подготовительной и основной фаз. Скорострельный бросок через руки защитника занимает все большее место в арсенале баскетболистов. По эффективности и точности бросок в прыжке занимает первое место. Поэтому одним из основных направлений тренировки с целью повышения точности бросков в корзину является взаимосвязь игровой и тренировочной деятельности баскетболиста по содержанию и интенсивности нагрузки.

Педагогические наблюдения дали возможность определить требуемые величины физиологического воздей-

ствия и характер упражнений, направленных на повышение точности броска в корзину. Наибольшие физиологические сдвиги в организме баскетболистов вызывают упражнения, выполняемые в интервальном или повторном режиме с максимальной интенсивностью и продолжительностью от 20—30 с до 1,5—2 мин.

Наиболее эффективным упражнением, способствующим решению поставленных задач, является выполнение бросков в корзину в прыжке через руки (подвижные или неподвижные) защитника с последующим подбором мяча, передачей его партнеру и с немедленным выходом на передачу — бросок перед защитником и т. д. ЧСС при упражнениях длительностью 40, 60, 80 с повышается от 130 до 190 в 1 мин.

Дальнейшее повышение требований к атакующему игроку, к увеличению стабильности в точности бросков в корзину в условиях активного сопротивления защитника решается путем включения в учебный процесс тренажера «Условный защитник» с вращающимися «руками» (см. рис. 40). Изменяя скорость перемещения «рук», т. е. числа оборотов двигателя, а также меняя величину угла между «руками» и их расстояние до атакующего игрока, можно добиться максимального приближения действия модели к реальной игровой обстановке. Так решается задача, связанная не только с повышением точности бросков баскетболиста при сопротивлении, но и вырабатывается навык по определению точности выпуска мяча, высоты выпрыгивания, положения руки, кисти и т. д. Тренажер применяется в круговой тренировке, как одна из стадий, позволяющих сконцентрировать внимание тренера на скоростной направленности тренировки (круга).

Сравнительный анализ величины точности попаданий в упражнениях с тренажером и без него показывает, что в начале тренировки наблюдается определенное снижение точности: в упражнениях с неподвижными «руками» — до 8—10 %, с подвижными — до 12—15 %. Однако в процессе тренировочных занятий в первом случае (после 10—12 тренировок в неделю с количеством серий бросков до 10 в каждом занятии по 30 бросков) результативность восстанавливается до 7—8 %. Во втором случае восстановление идет медленнее, из-за возросшей вариативности техники броска. Методика тренировки при втором варианте включает упражнения без тренажера,

с «условным защитником» с неподвижными и подвижными «руками» при постепенном увеличении скорости вращения, соответствующей перемещению руки реального защитника. Последовательное восстановление техники точности бросков в варианте без защитника и с ним (подвижные «руки») позволяет до 55—60 % уменьшить разрыв между показателями точности бросков в игре и тренировке.

### НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА В ОБУЧЕНИИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

В практике баскетбола разработан и используется **комплекс технических средств обучения** (ТСО):

— обучение технике ведения мяча при помощи ориентиров с таблицами Шульте, с различными по цвету и форме фигурами, с фотографиями игроков, выполняющих различные действия;

— обучение и совершенствование техники передачи мяча с использованием батута, ориентира, экспонирующего на стене различные световые сигналы (с помощью диапроектора), по которым выполняются передачи мяча в различных условиях;

— повышение точности попадания мяча в корзину благодаря ориентиру из гимнастического обруча на стойке с изменяющейся высотой под кольцом.

**Комплекс тренажеров для технико-тактической подготовки баскетболистов** (разработан в ГЦОЛИФК С. А. Палиевским, В. А. Даниловым, В. А. Сусловым, В. А. Романовым (1983)):

1. Тренажер для обучения технике защиты и выбивания мяча.
2. Универсальный тренажер оперативного мышления баскетболиста.
3. Тренажер для развития и тестирования прыгучести, прыжковой выносливости и реакции подбора мяча баскетболистом.
4. Тренажер для выработки нормированного усилия пальцев при броске мяча в корзину.
5. Тренажер отбивания и накрывания мяча в баскетболе.

С помощью этих тренажеров можно решать вопросы обучения, развития и совершенствования, контроля в спортивной тренировке. Эффективность опытных образцов изучается в учебно-тренировочном процессе.

**Тренажеры для скоростно-силовой тренировки** баскетболистов обеспечивают использование нетрадиционных высокоинтенсивных тренировочных нагрузок, позволяют создавать нагрузку на различные звенья опорно-двигательного аппарата.

**Маятниковый тренажер** развивает мышцы стопы, используя преодоление сопротивления упругих амортизаторов. Тренажер оснащен двумя креслами, установленными одно к одному спинками.

**Тренажер с использованием системы облегчающего лидирования** уменьшает влияние сил инерции массы тела спортсмена на скорость перемещения, что позволяет освоить биомеханику движений при повышенных скоростных режимах.

**Тренажеры маятникового типа** используются для совершенствования силы и скорости выполнения бросковых движений кистей и рук баскетболиста.

### Тренажеры и технические средства для тактической подготовки

**Макет баскетбольной площадки с магнитными фишками** предназначен для проведения занятий по тактике баскетбола и представляет собой лист металла с разметкой баскетбольной площадки, на которой устанавливаются магнитные фишки двух цветов. Может крепиться на стене.

Макет баскетбольной площадки предназначен для оперативной записи групповых и командных действий во время матча или тренировки. Запись производится фломастером и стирается марлевым тампоном.

**Устройство по программированному обучению и контролю знаний баскетболистов** состоит из карт с нанесенными на них шестью кадрами (контрольный и 5 ответов), батарейки и лампочек, двух контактов. Каждый кадр имеет свой контакт. Контрольный кадр и кадр с правильным ответом на тыловой стороне карты замкнуты.

В процессе обучения и контроля баскетболисту предстоит найти лучшее решение из пяти предложенных. Выбрав решение, баскетболист проверяет его: один контакт подводится к контрольному кадру, а другой — к отверстию выбранного ответа. При правильном решении лампочка загорается. Устройство разработано Уральским политехническим институтом.

### Модели игровых ситуаций

На макетах, изготовленных в ГДОИФК им П. Ф. Лесгафта, рассматриваются модели игровых ситуаций. К макетам прилагаются электросекундомеры, электротахистаскопы. Конструкция фигурок дает возможность создавать на макете требуемые ситуации, близкие к жизни. Система управления обеспечивает предъявление ситуации на время от 0,04 с до максимального требуемого.

Благодаря методике, разработанной Портных Ю. И. и Жиленковым А. В., можно решать вопросы, связанные с формированием тактического мышления баскетболистов.

**Электромеханическое моделирующее устройство, выполняющее функции защитника при игре в баскетбол (ЭМУ).** Тренажер для тренировки бросков центрального игрока представляет собой полуавтоматический комплекс, состоящий из трех реверсивных электромоторов, набора соединительных рычагов и переносного пульта управления.

**Автоматический универсальный тренажер для тренировки оперативного мышления баскетболиста** предназначен для оценки быстроты баскетбольной ситуации и адекватности ее решения, т. е. определяет и формирует уровень тактической подготовки баскетболиста, увеличивает скорость переработки информации в стандартных ситуациях баскетбола.

В состав этого тренажера входит диапроектор «Протон», пульт экспериментатора и пульт испытуемого.

**Электронное устройство МБП** (макет баскетбольной площадки) представляет собой половину площадки (500×500 мм). Имеет блоки питания, программы «мяча», «защиты», «нападения». Пульт управления и лампочки разного цвета дают возможность моделировать тактические действия игрока защиты и нападения на МБП. Развивает быстроту тактического мышления, облегчает изучение элементов тактических взаимодействий и контролирует уровень их освоения.

# Глава 6. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

## ЗНАЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ И ИХ МЕСТО В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Соревнования по баскетболу — одна из эффективных форм физического воспитания студенческой молодежи. Они способствуют укреплению здоровья, физической подготовленности и содействуют вовлечению студентов в регулярные занятия физической культурой и спортом. Соревнования стимулируют систематическую тренировочную работу, повышают уровень спортивного мастерства игроков, служат средством контроля и подведения итогов учебно-тренировочной работы. Одной из важных особенностей соревнований является возможность ознакомиться с техникой и тактикой баскетболистов, достигших высокой спортивной квалификации, одной из форм обмена опытом.

Успех в соревнованиях во многом зависит от соревновательного опыта. Поэтому важно участвовать во многих соревнованиях и систематически встречаться с незнакомыми соперниками, что способствует постоянному поиску наиболее эффективных средств и форм ведения игры.

Хорошо организованные соревнования, проводимые в торжественной праздничной обстановке, положительно влияют на воспитание участников. Для этого необходимо о начале соревнований оповестить любителей баскетбола, своевременно вывесить афишу или простое объявление, подготовить спортивный зал или площадки, а также места для зрителей. Все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований в вузе, должен решать спортклуб совместно с активом секции баскетбола.

## ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ

В нашей стране сложилась определенная система спортивных соревнований, которая строится на научной основе, где планирование соревнований осуществляется в четырехлетнем цикле с учетом возрастной преемственности, квалификации и строится по территориальному, ведомственному и территориально-ведомственному прин-

ципам. Основой является команда коллектива физической культуры или спортивного клуба.

В зависимости от поставленных задач соревнования делятся на следующие виды: первенства, соревнования на кубок, матчевые встречи, отборочные соревнования, классификационные соревнования, однодневные турниры, показательные встречи.

**Первенства** — наиболее ответственные соревнования, по результатам которых присваивается звание чемпиона вуза, города, республики или Советского Союза. Они проводятся один раз в год.

**Соревнования на кубок** преследуют цель привлечения к ним большого количества команд. Так как к соревнованиям на кубок допускаются команды различной подготовленности, то они проводятся по принципу последовательного отбора лучших, т. е. проигравший выбывает, что позволяет определить победителя в сравнительно короткие сроки независимо от количества участвующих команд.

**Матчевые встречи** обычно предусматриваются календарем спортивных соревнований и часто носят традиционный характер. В них могут участвовать команды городов, республик или учебных заведений.

**Отборочные соревнования** или турниры претендентов проводятся с целью выявления наиболее подготовленных команд для участия в более крупных соревнованиях.

**Классификационные соревнования** проводятся для определения уровня подготовки команд и выполнения ими разрядных требований Единой всесоюзной спортивной классификации.

**Однодневные соревнования (блицтурниры)** проводятся в один день с участием большого количества команд. Для этого время игры сокращается до 20 мин. Встречи проходят без перерыва со сменой сторон после 10 мин игры. Проигравшая команда выбывает из соревнований. Обычно их проводят в связи с открытием спортивного сезона, посвящают знаменательным датам.

**Показательные встречи** преследуют цель популяризации баскетбола и демонстрации спортивного мастерства.

Различают четыре группы соревнований: основные; контрольные, или подводящие; классификационные, или отборочные; агитационно-массовые.

К *основным* относятся те виды соревнований, по результатам которых подводится итог учебно-тренировоч-

ной работы за определенный период, присваивается звание чемпионов или победителей. К этой группе относятся первенства и соревнования на кубок.

Матчевые встречи, турниры ставят перед собой целью подготовку команд к участию в основных соревнованиях. Поэтому они относятся к группе *контрольных,* или *подводящих, соревнований.*

*Группа классификационных, или отборочных, соревнований* слагается из соревнований, организуемых для присвоения спортивных разрядов, а также с целью отбора команд для участия в основных соревнованиях.

Однодневные соревнования и показательные встречи относятся к группе *агитационно-массовых соревнований,* которые способствуют вовлечению новых контингентов к занятиям баскетболом.

### СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

В практике проведения соревнований по баскетболу применяются два способа розыгрыша: круговой способ и с выбыванием. В некоторых соревнованиях используются оба указанных способа. Например, первый этап соревнования проводится по способу с выбыванием, а второй — по круговому способу. При выборе системы розыгрыша учитываются задачи, которые стоят перед конкретными соревнованиями, сроки их проведения, уровень подготовки участников, наличие спортивной базы и материальные затраты.

### Круговой способ

По условиям круговой системы все команды встречаются друг с другом, что дает возможность установить соотношение сил участвующих команд, определить места всем командам.

Проведение соревнований по круговому способу требует от участников серьезной предварительной подготовки и умения сохранять спортивную форму в течение длительного времени.

Недостатком данной системы является то, что проведение соревнований занимает много времени, не случайно при большом количестве участников команды разбиваются на подгруппы.

Соревнования по круговому способу организуются в виде разовых встреч и по турам. При проведении сорев-

нований в виде *разовых встреч* целесообразно, чтобы участвующие команды находились в территориальной близости друг от друга (например, первенство вузов, города, области), тогда нет необходимости освобождать участников от учебы или работы, а игры можно назначать в дни и часы с учетом занятости участников.

*Соревнования по турам* представляют собой часть общего соревнования, в котором соединены несколько календарных дней. Например, при 12 участвующих командах соревнования могут быть организованы в два тура, где в первом туре команды распределяются на две группы по шесть команд в каждой. В каждой группе команды играют по пять встреч между собой. Во втором туре проводят оставшиеся шесть игр между командами, не встречавшимися между собой в первом туре.

Для составления календаря игр необходимо установить количество участвующих команд, определить количество календарных дней, определить таблицу, по которой будет составляться календарь игр, провести жеребьевку команд.

Количество календарных дней для проведения соревнований по круговому способу определяется следующим образом: при четном количестве команд число календарных дней будет на единицу меньше числа команд, а при нечетном — равно числу команд. Перед составлением календаря игр проводится жеребьевка команд, основное назначение которой присвоить командам определенные номера, которые дают возможность, применяя таблицы, составить календарь игр.

Для составления календаря игр по круговому способу существует два основных варианта составления расписания игр: без чередования полей и с чередованием полей.

*Расписание игр с чередованием полей* используется для нечетного количества участников. При четном количестве команд последний номер временно не учитывается.

На листе бумаги прочерчивают вертикальные линии по числу календарных дней. Около линий проставляют номера в следующем порядке: над первой линией — первый номер, а остальные номера — по обеим сторонам правой линии по часовой стрелке. Между остальными вертикальными линиями номера записывают в математической последовательности «змейкой», не разрывая ма-

тематическую цепь. Команды, номера которых расположены над и под вертикальными линиями, будут свободными от игры в соответствующие календарные дни (см. схему).

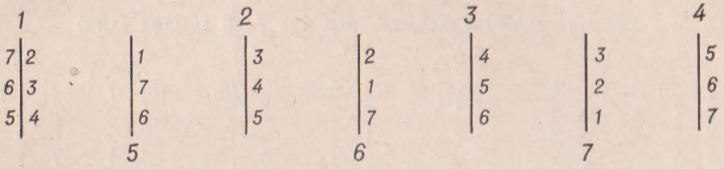
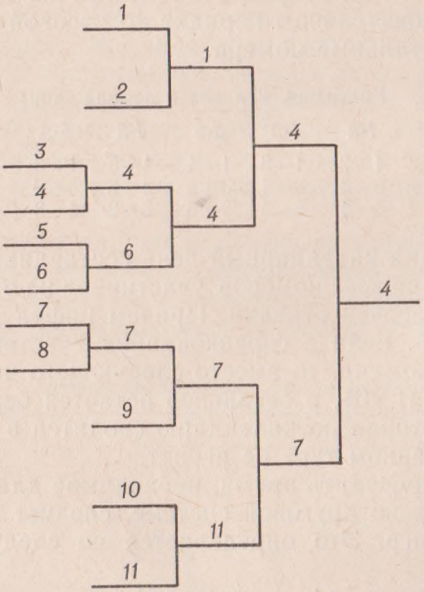



Таблица составления календаря игр для 7—8 команд.

Если количество команд четное, тогда последний четный номер, который временно не учитывается, присоединяется к номерам, расположенным над и под вертикальными линиями, при этом к номеру, написанному под линией — справа, а к номеру, стоящему над линией — слева (см. схему).




Сетка для 11 команд.

Окончательно пары составляются следующим образом: вначале первыми записывают номера, располо-

женные справа от вертикальной линии, а вторыми — стоящие слева.

Хозяином поля будет команда, имеющая номер, стоящий в паре первым.

**Окончательный календарь игр для 7—8 команд (дни)**

| *1-й* | *2-й* | *3-й* | *4-й* | *5-й* | *6-й* | *7-й* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1—(8) | (8)—5 | 2—(8) | (8)—6 | 3—(8) | (8)—7 | 4—(8) |
| 2—7 | 6—4 | 3—1 | 7—5 | 4—2 | 1—6 | 5—3 |
| 3—6 | 7—3 | 4—7 | 1—4 | 5—1 | 2—5 | 6—2 |
| 4—5 | 1—2 | 5—6 | 2—3 | 6—7 | 3—4 | 7—1 |

*Расписание игр без чередования полей* используют в том случае, когда смена полей в процессе проведения соревнований не играет никакой роли и соревнования проводятся в одном месте. Номера, соответствующие количеству выступающих команд, записываются в два столбца с первого номера, который пишется в левом столбце сверху. Далее, начиная со второго номера, который пишется во втором столбце против первого номера, в последовательном порядке по часовой стрелке проставляют остальные номера.

**Календарь игр для 6 команд (дни)**

| *1-й* | *2-й* | *3-й* | *4-й* | *5-й* |
|---|---|---|---|---|
| 1—2 | 1—3 | 1—4 | 1—5 | 1—6 |
| 6—3 | 2—4 | 3—5 | 4—6 | 5—2 |
| 5—4 | 6—5 | 2—6 | 3—2 | 4—3 |

Следующий календарный день составляется в результате смещения всех номеров участников на одну ступеньку против часовой стрелки. Причем цифра «1» остается неподвижной. Если в соревнованиях участвует нечетное количество команд, то вместо следующего четного числа в сетку ставят «0», а остальное остается без изменения. Команда, которая по календарю сводится в пару с цифрой «0», в данном туре не играет.

Чтобы определить время, небходимое для проведения соревнования по круговой системе, следует знать общее количество игр. Это определяется по следующей формуле:

$$И = \frac{К\ (К - 1)}{2},$$

где И — количество игр; К — количество команд, принимающих участие в соревновании.

**Оценка и учет результатов соревнований.** Результат, достигнутый командой в соревнованиях, оценивается очками и только цифровые показатели как объективные данные могут определить победителя. При проведении соревнований по баскетболу применяется зачет от каждой участвующей организации по одной или нескольким командам.

Для зачета одной команды принята следующая оценка результатов: за победу начисляется 2 очка, за поражение — 1 очко, неявку — 0 очков. Наибольшая сумма очков определяет в конце соревнования его победителя, а сумма очков остальных команд — их места в таблице. При равенстве очков у двух команд, претендующих на первое место, обычно назначается дополнительная игра. В остальных случаях преимущество дается той команде, которая победила соперника, набравшего одинаковое количество с ней очков.

При равном количестве очков у трех и более команд преимущество отдается команде, имеющей большее число побед в играх. При равенстве этого показателя преимущество дается команде, имеющей лучшее соотношение забитых и пропущенных мячей в играх между этими командами. Когда зачет в соревнованиях производится по нескольким командам, прибегают к дифференцированной оценке результатов, которая не должна быть стандартной и зависит от задач, стоящих перед соревнованиями.

При составлении шкалы дифференцированной оценки результатов за победу дается четное количество очков, делящееся на три, а поражение оценивается одной третью очков, присуждаемых за победу (табл. 1).

*Таблица 1.* **Дифференцированная оценка результатов игр**

| Результат | Очки по командам | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | I | II | III | IV | V |
| Победа | 24 | 18 | 15 | 12 | 6 |
| Поражение | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| Неявка | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Для учета результатов игр, проводимых по круговой системе, составляется таблица.

*Таблица 2.* **Результаты соревнований**

| № п/п | Команды | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Разница мячей | Очки | Место |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Политехнический институт | × | 85:70<br>2 | 92:81<br>2 | 77:50<br>2 | 110:95<br>2 | 93:82<br>2 | 457—378<br>(+79) | 10 | I |
| 2 | Медицинский институт | 70:85<br>1 | × | 96:80<br>2 | 79:74<br>2 | 91:84<br>2 | 75:68<br>2 | 411—396<br>(+15) | 9 | II |
| 3 | Педагогический институт | 81:92<br>1 | 80:96<br>1 | × | 59:70<br>1 | 84:89<br>1 | 109:89<br>2 | 413—436<br>(—23) | 6 | V |
| 4 | Сельскохозяйственный институт | 50:77<br>1 | 74:79<br>1 | 70:59<br>2 | × | 84:95<br>1 | 102:95<br>2 | 380—504<br>(—25) | 7 | IV |
| 5 | Строительный институт | 95:110<br>1 | 84:91<br>1 | 89:84<br>2 | 95:84<br>2 | × | 112:94<br>2 | 475—403<br>(+12) | 8 | III |
| 6 | Лесотехнический институт | 82:93<br>1 | 68:75<br>1 | 89:109<br>1 | 95:102<br>1 | 94:112<br>1 | × | 428—491<br>(—63) | 5 | VI |

### Способ розыгрыша с выбыванием

Этот способ розыгрыша заключается в том, что проигравшая команда выбывает из соревнований, а победителем считается команда, закончившая их без поражения. Положительной стороной этого способа является то, что можно привлечь большое количество команд для участия в соревнованиях и соревнования провести в относительно короткие сроки. Например, при 64 командах для проведения соревнования по круговой системе потребовалось бы 63 дня (при условии проведения игр ежедневно), а при проведении соревнований по способу с выбыванием потребуется всего 6 дней.

К недостаткам розыгрыша с выбыванием следует отнести то, что он не дает возможности определить места всех участвующих команд, а только выявляет победителя. Половина команд выбывает из соревнования сразу после первого игрового дня. Кроме того, этот способ не исключает элементов случайности. Например, волей жребия в первый календарный день могут встретиться между собой две сильнейшие команды, и одна из них будет вынуждена прекратить дальнейшее участие в соревновании.

Порядок встреч по способу с выбыванием составляется на основании таблицы. Порядковый номер команды в этой таблице определяется жеребьевкой.

Последовательность проведения игр составляется следующим образом. Если число участвующих команд равняется числу 2 в степени $n$ (4, 8, 16, 32 и т. п.), то все команды вступают в соревнования с первого календарного дня. Победители первого тура играют между собой и игры проводятся в том же порядке. Победитель первой пары встречается с победителем второй пары, победитель третьей пары — с победителем четвертой и т. д. Если число участвующих команд не представляет степени числа 2, то часть команд, в зависимости от полученных ими по жеребьевке номеров, вступают в игру со второго тура. В данном случае для определения количества команд, которые должны вступить в соревнования с первого тура, пользуются формулой:

$$(A - 2^n)\,2 = x,$$

где $A$ — количество участвующих команд; $n$ — степень

двух, при которой получается ближайшее меньшее число к числу участвующих команд.

Например, в соревнованиях участвуют 11 команд, ближайшее число 2 в степени $n$ будет $2^3$, т. е. 8.

Раскроем формулу последовательно:

$$(A - 2^n)\,2 = (11 - 2^3)\,2 = (11 - 8)\,2 = 6.$$

Следовательно, в первом туре должны играть шесть команд, а пять команд начнут соревноваться со второго тура. Если в первом туре участвуют не все команды, то в этом случае в первом туре играют команды, имеющие средние номера, а команды, имеющие крайние номера, вступают в игру со второго тура. Если число команд, свободное от игр в первый день, четное, то в первом туре освобождается от игр равное количество номеров сверху и снизу. При нечетном количестве команд, свободных от игр в первом туре, таблица освобождается снизу на одну команду больше (рис. 42).

Таким образом, шесть команд, имеющих средние номера, вступают в соревнования с первого тура, а пять команд, имеющих два первых и три последних номера, вступают в соревнования со второго тура.

Чтобы снизить элемент случайности и исключить возможность встреч сильнейших команд в первых турах, применяют так называемое рассеивание сильнейших команд. При рассеивании для сильнейших команд искусственно выделяются номера и между ними производится отдельная жеребьевка.

**Смешанный способ.** В соревнованиях с большим числом команд и при большой их территориальной разбросанности применяют смешанный способ розыгрыша, т. е. на разных этапах используют способ с выбыванием и круговой способ. Например, все участвующие команды разбиваются по зонам и соревнования проводятся по способу с выбыванием, а победители ведут борьбу между собой уже за призовые места по круговому способу.

### ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ

Соревнования по баскетболу проводятся различными организациями и в каждом отдельном случае отличаются одно от другого масштабом, составом участников, целевой установкой.

Подготовка к соревнованиям начинается с разработки положения о них. Положение о соревнованиях представляет собой юридический документ, в котором раскрыты все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований. Оно должно содержать в себе примерно следующие пункты:

1. Цели и задачи соревнования.
2. Место и сроки проведения соревнования.
3. Руководство проведением соревнований.
4. Участники соревнований.
5. Способы розыгрыша и оценка результатов.
6. Условия приема команд.
7. Формы и сроки представления заявок, время и место проведения жеребьевки.
8. Награждение команд и участников.

### Организация и планирование соревнований

В нашей стране сложилась научно обоснованная система спортивных соревнований, где учитывается организационная структура физкультурного движения.

Планирование спортивных соревнований носит централизованный характер. Госкомспорт СССР планирует соревнования на 4 года вперед, исходя из сроков проведения Спартакиады народов СССР, олимпийских игр и на каждый очередной год в отдельности. Руководствуясь этими планами, Госкомспорт каждой союзной республики составляет планы спортивных соревнований по территориальному принципу (республика, область, город, район), а добровольные спортивные общества — по ведомственному принципу.

Коллективы физической культуры учебных заведений составляют свои планы спортивных соревнований, исходя из планов совета общества, которому они подчинены, и планов Госкомспорта. Такой принцип составления планов спортивных соревнований дает возможность установить систему последовательности соревнований от низового коллектива и выше, избежать совпадения сроков проведения различных соревнований.

### Воспитательная роль личности судьи и работа со зрителями

Успех любого соревнования по баскетболу зависит от правильной организации судейства и квалификации су-

дей. Проведение соревнований на высоком организационном и спортивном уровне способствует решению воспитательных задач, росту спортивного мастерства.

Современный баскетбол, представляющий собой гармоническое сочетание быстроты действия, высокоразвитых физических качеств, высокое совершенство тактико-технического мастерства, предъявляет новые более высокие требования к судьям по баскетболу. Общеизвестно, что эмоциональность, зрелищность игры, уровень мастерства баскетболистов, вместе с тем и дальнейший рост популярности игры зависит в большей мере от качества судейства.

Судья по баскетболу должен быть высококультурным, идейно вооруженным человеком, хорошо знать правила игры.

Личная дисциплинированность, подтянутость, тактичность, высокая принципиальность, соединенная с абсолютным беспристрастием, требовательность и настойчивость в проведении своих решений, отличная осведомленность в специальных вопросах самым благотворным образом влияют на всех участников соревнований и зрителей, воспитывающих их.

Лица, которые принимают на себя выполнение почетных и ответственных обязанностей судьи, должны образцово вести себя не только на спортивных площадках, но и в быту. Им должна быть присуща честность, высокоразвитое чувство объективности, принципиальность в борьбе с нарушителями установленных правил. Судьи обязаны непрерывно проводить работу по совершенствованию своего мастерства, повышать культурный и идейно-политический уровень.

Судья должен всегда помнить, что каждая встреча является ответственной, что нет легких и трудных игр, главных и второстепенных, все игры трудны и ответственны, каждая из них требует серьезной подготовки судьи.

Подготовка судей в вузах осуществляется спортивным клубом совместно с кафедрой физвоспитания. Непосредственно за подготовку судей отвечает тренер-преподаватель по баскетболу. Студентов, прошедших судейский семинар, включая курс теории и методическую практику судейства, целесообразно привлекать вначале к судейству учебно-тренировочных игр, игр на первенство курса, факультета, института. Затем они смогут при-

нять участие в работе городской судейской коллегии.

Научно-технический прогресс существенно влияет на систему спортивных соревнований. С одной стороны, он способствует росту этой системы, ее развитию, с другой стороны,— оказывает громадное влияние на материально-техническую базу спорта, что позволило систему соревнований отнести к значительному социальному явлению.

Научно-технический прогресс способствует систематическому сокращению рабочего дня и увеличению свободного времени, используя которое люди могут посещать спортивные соревнования, смотреть телевизионные передачи на спортивные темы, получать спортивную информацию по радио, телевидению, через газеты, журналы.

Следует подчеркнуть, что спортивная информация в нашей стране должна иметь идейно-воспитательное значение, пропагандировать данный вид спорта, физическую культуру и спорт в целом, быть фактором социального управления, управления идеологическим процессом.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ


1. Баскетбол / Под рук. Н. В. Семашко.— 2-е изд., перераб.— М. : Физкультура и спорт, 1976.— 264 с.
2. *Башкиров В. Ф.* Возникновение и лечение травм у спортсменов.— М. : Физкультура и спорт, 1981.— 224 с.
3. *Бирюков А. А., Кафаров К. А.* Средства восстановления работоспособности спортсмена.— М. : Физкультура и спорт, 1979.— 152 с.
4. *Гомельский А. Я.* Управление командой в баскетболе.— М. : Физкультура и спорт, 1976.— 160 с.
5. *Кондрашин В. П., Корягин В. М.* Тренировка баскетболистов высших разрядов.— К. : Здоров'я, 1978.— 96 с.
6. *Коузи Б., Пауэр Й.* Баскетбол: концепции и анализ / Сокр. пер. с англ. Е. Р. Яхонтова.— М. : Физкультура и спорт, 1975.— 272 с.
7. *Лаптев А. П.* Гигиена.— 2-е изд., перераб. и доп.— М. : Физкультура и спорт, 1983.— 176 с.
8. *Лаптев А. П., Минх А. А.* Гигиена физической культуры и спорта.— М. : Физкультура и спорт, 1979.— 288 с.
9. *Линдберг Ф.* Баскетбол: игра и обучение.— М. : Физкультура и спорт, 1971.— 279 с.
10. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки.— М. : Физкультура и спорт, 1977.— 280 с.
11. *Петерсон Л., Ренстрем П.* Травмы в спорте.— М. : Физкультура и спорт, 1981.— 271 с.
12. *Пинхолстер Г.* Энциклопедия баскетбольных упражнений / Сокр. пер. с англ. Ю. И. Портных, Я. П. Яхонтова.— М. : Физкультура и спорт, 1973.— 166 с.
13. *Покровский А. А.* Рекомендации по питанию спортсменов.— М. : Физкультура и спорт, 1975.— 152 с.
14. *Полиевский В. А.* Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений.— М. : Медицина, 1981.— 144 с.
15. *Полиевский С. А., Пономарев А. А., Суслов Ю. В.* Тренажер для отбивания и накрывания мяча в баскетболе // Теория и практика физ. культуры.— 1982.— № 7.— С. 53—54.
16. *Преображенский И. Н., Луничкин В. Г., Полиевский С. А.* Автоматический универсальный тренажер для тренировки оперативного мышления баскетболиста // Теория и практика физ. культуры.— 1977.— № 5.— С. 62—64.
17. Спортивная медицина / Под ред. В. Л. Карпмана.— М. : Физкультура и спорт, 1980.— 349 с.
18. Тренажер для обучения технике игры в защите / Полиевский С. А. // Теория и практика физ. культуры.— 1979.— № 1.— С. 51—53.
19. *Уилкс Г.* Стратегия баскетбола.— М. : Физкультура и спорт, 1968.— 120 с.
20. *Шевченко А. А., Перевощиков Ю. А.* Основы физического воспитания.— В. : Вища шк. Головное изд-во, 1984.— 182 с.
21. *Яхонтов Е. Р.* Мяч летит в кольцо.— М. : Физкультура и спорт, 1984.— 25 с.

Апатия стартовая 129
Атака
— быстрым прорывом 78
— — передачей мяча
— — — длинной 78, 80
— — — короткой 78
— по коридорам 78

Баня
— паровая 184
— суховоздушная 174, 185
Баскетбол 3, 5
— правила 12
— этапы развития 6, 7
Батут отбойный 203
Бег баскетболиста 21
Белки 172
Блицтурниры 212
Борьба
— за отскочивший мяч 40
— с заслонами 114
Бросок
— в корзину 28
— — в прыжке 160
— — —с близкого расстояния 29
— — одной рукой
— — — в прыжке 28
— — с места 29
— — от плеча в движении 30
— противодействие 39
— скорострельность 29
— совершенствование 31
— трехочковый 14
— штрафной 32, 160
Быстрота 59

Ведение мяча 35
Взаимодействия
— в нападении 63
— — тактические
— — — групповые 65
— — — индивидуальные 63
— — — командные 78
— — — — в защите 117
— двух защитников при переключении 114, 115
Витамины 175, 176
Внимание 127
— интенсивность 127
— объем 127
— переключение 127
— распределение 127
— устойчивость 127
Встречи
— матчевые 212
— показательные 212
— разовые 214
Выносливость 16, 50
— общая 50
— прыжковая 166
— скоростная 168
— специальная 50
Вышагивание 22

Гигиена личная 180

Действия тактические 107

Дневник
— спортсмена 156
— тренера 156
Достижения высшие 132
Душ
— веерный 183
— дождевой 183
— контрастный 183
— пылевой 183
— струевой 183
— циркулярный 183
— шотландский 183

Жиры 174

Заслон
— внутренний 69
— защитника
— — для защитника 75

— — для нападающего 75
— малая «восьмерка» 75
— наводящий 69
— нападающего для защитника 75
— наружный 68, 69
Защита
— зонная 118
— личная 117
— прессинг 118
— приемы 37
— — овладение мячом 38
— — — выбивание 38
— — — вырывание 38
— — — накрывание 39
— — — отбивание 39
— — — перехват 38
— — передвижение 37
— техника 37

Качества скоростно-силовые 165
Кольцо баскетбольное 202, 203
Контроль
— врачебно-педагогический 193
— — обследования
— — — оперативные 194
— — — текущие 194
— — — этапные 193
— педагогический 157
— — оперативный 158
— — текущий 158
— — этапный 158
Координация зрительно-моторная 126
Купера тест 52

Лихорадка стартовая 129
Ловкость 16, 62

Макроциклы 137
Манекены 205
Массаж
— вибрационный 186, 187
— восстановительный 186
— гигиенический 185
— пневмовибрационный 186, 187
— подводный 187
— стартовый 130
— — возбуждающий 130
— — успокаивающий 130
— тренировочный 186
Мезоциклы 137, 142
— базовые 143
— — общеподготовительные 143
— — смешанные 143
— — специально-подготовительные 143
— восстановительно-подготовительные 144
— восстановительно-поддерживающие 144
— втягивающие 143
— предсоревновательные 143
— — контрольно-подготовительные 143, 147
— — шлифовочные 144
— соревновательные 144
— — восстановительные 144, 147
— — подводящие 144, 147
Метод (ы)
— работы 51
— — дистанционно-темповой 52
— — длительной непрерывной 51
— — однократной предельной 52
— соревновательный 139
— тренировки
— — интервальной 52, 53
— — повторной 52
— усилий
— — максимальных 56
— — повторных 57
Микроклимат залов спортивных 187
Микроциклы 137, 141
— восстановительные 142
— подводящие 142
— собственно-тренировочные 142
— — общеподготовительные 142
— — специально-подготовительные 142
— соревновательные 142
Мини-баскетбол 8
Модели ситуаций игровых 210
Моделирование действий тактико-технических 43
Мотивация деятельности спортивной 17
Мощность ускорений стартовых 16
Мяч подвесной 203

Нагрузки тренировочные
— волнообразность 136
— максимальные 135
— повышенные 135
Нападение
— позиционное 84
— — без центрового 91, 93
— — против защиты

— — — зонной 84, 93, 101
— — — личной 84, 85
— — — — одним центровым 87
— — — с двумя центровыми 91
— — — смешанной 84, 106, 107
— — — с тремя центровыми 91
— ситуации специфические 91
— против прессинга 97
— — зонного 99, 105
— — личного 99, 103

Остановка
— прыжком 22
— шагом 22
Отталкивания типы 61
Отягощение подвижное 198
Оценка
— выносливости скоростной 168
— деятельности соревновательной 168

Первенства 212
Перевод мяча за спиной 36
Передача мяча
— в парах 24
— двумя руками 24
— — от груди 24
— — сверху 26
— — снизу 26
— одной рукой 26
— — крюками 26
— — от плеча 26
— — сверху 26
— скрытая
— — за спиной 27
— — из-за плеча 27
— — под рукой 27
Передвижения 20
— в защитной стойке 160
— по площадке 20
— техника 20
Переключение 114
Перчатки утяжеленные 202
Питание спортсменов 171
Планирование 149, 150
— оперативное 152, 154
— перспективное 150
— текущее 151, 154
Подготовка
— волевая 131
— игровая 41
— психологическая 122
— — методы 124
— — принципы 123
— — средства 123
— спортивная 146
— — период
— — — переходный 147
— — — подготовительный 146
— — — соревновательный 147
— — этап
— — — начальный 148
— — — предварительный 148
— — — совершенствования спортивного 149
— судей 222
— тактическая 16, 63
— теоретическая 40
— техническая 16, 19
— физическая 45
— — задачи 48
— — общая 48
— — специальная 49
— — характеристика 48
Подстраховка 112, 113
Пояс тяжелый 198
Прессинг 42
— защита 118
— зонный 119, 121
— личный 119, 120, 121
Принцип(ы)
— дидактические 131
— — активности 124
— — доступности 131, 136
— — индивидуальности 131
— — обучения воспитывающего 124
— — систематичности 131, 136
— — сознательности 124
— непрерывности процесса тренировочного 134
— общепедагогические 132
— постепенности 136
— специализации 133
Производительность аэробная 50
Прорыв быстрый 78
Проскальзывание 114
Прыгучесть 16, 60, 166
Прыжки 23

Работа прерывистая 52
Расписание игр
— без чередования полей 216
— с чередованием полей 214
Реагирования время латентное 59
Регуляция
— дыхания произвольная 130
— состояния психического 128
Розыгрыш мяча спорного 91

Сила
— абсолютная 55

— мышечная 55
— — взрывная 60
— — максимальная изометрическая 60
Система защиты
— зонная 118
— личная 117
— смешанная 121
Соревнования спортивные 211
— агитационно-массовые 213
— классификационные 212
— контрольные 213
— на кубок 212
— однодневные 212
— организация 221
— основные 212
— отборочные 212, 213
— планирование 221
— подводящие 213
— положение 220
— результаты 217
— система проведения 213
— — способ 213
Состояние
— готовности боевой 129
— предстартовое 129
— — виды 129
— самоуспокоенности 130
Специализация спортивная 16
Способности
— скоростно-силовые 55
— собственно-силовые 55
Спринт интервальный 54
Стенки отбойные 203

Тактика
— защиты 106
— нападения 63
Тест
— комплексный 164
— Купера 52, 164
— «Передвижения в защитной стойке» 161
Техника
— владения мячом 23
— передвижений 20
Травматизм спортивный 190
— первая помощь 192
— профилактика 190
— факторы
— — внешние 191
— — внутренние 191
Тренажер(ы)
— для подготовки
— — тактической 209
— — технико-тактической 208
— — технической 202
— — физической 197, 198
— «условный защитник» 204, 205, 206
Тренировка
— задачи 14
— интервальная 53
— — на дистанции от 300 до 1000 м 53
— — на коротких отрезках 53
— — повторно-интервальная 54
— — серийная 54
— — силовая 58
— круговая 199, 201
— методы 18
— цели 14

Углеводы 174
Упражнения
— вспомогательные 17
— — общеразвивающие 17
— — специальные 17
— — — подводящие 18
— — — подготовительные 18
— изометрические 57
— основные 17

Фартлек 52
ФИБА 6, 11
Финты 40
Фол 12
Форма спортивная 144
— фазы 145

Шаг 30

## ОГЛАВЛЕНИЕ


Предисловие . . . . . 3

**Глава 1. История развития баскетбола** *(В. А. Боженар, В. М. Корягин)* . . . . . 5

**Глава 2. Основы обучения и спортивной тренировки** . . . 14

Цели и задачи спортивной тренировки баскетболистов *(Р. С. Мозола)* . . . . . 14
Основные стороны подготовки баскетболистов *(Р. С. Мозола)* 17
Техническая подготовка и ее значение *(Р. С. Мозола)* . . . . 19
Техника передвижений . . . . . 20
Техника владения мячом . . . . . 23
Ловля и передача мяча . . . . . 24
Броски в корзину . . . . . 28
Штрафной бросок . . . . . 32
Ведение мяча . . . . . 35
Техника игры в защите . . . . . 37
Техника перемещений . . . . . 37
Техника овладения мячом . . . . . 38
Теоретическая подготовка . . . . . 40
Игровая подготовка . . . . . 41
Физическая подготовка *(В. М. Корягин)* . . . . . 45
Задачи и характеристика общей и специальной физической подготовки . . . . . 48
Характеристика средств и методов, используемых в общей и специальной подготовке . . . . . 50
Выносливость . . . . . 50
Сила . . . . . 55
Быстрота . . . . . 59
Прыгучесть . . . . . 60
Ловкость . . . . . 62
Тактическая подготовка *(В. М. Корягин, В. А. Боженар)* . . . 63
Тактика нападения . . . . . 63
Индивидуальные тактические действия в нападении . . . 63
Групповые тактические взаимодействия в нападении 65
Командные тактические взаимодействия в нападении 78
Позиционное нападение против личной системы защиты 85
Специфические ситуации при игре в нападении . . . . 91
Позиционное нападение против зонной системы защиты 93
Нападение против прессинга . . . . . 97
Нападение против смешанной системы защиты . . . . 106
Тактика защиты . . . . . 106
Индивидуальные тактические действия . . . . . 107
Групповые тактические взаимодействия . . . . . 111

Психологическая подготовка . . . . . .
Психологическая характеристика баскетболиста *(В. М. Корягин)* . . . . . .
Принципы психологической подготовки . . . . . .
Средства и методы общей и специальной психологической подготовки . . . . . .
Принципы спортивной тренировки *(В. М. Корягин, В. Н. Мухин)* . . . . . .
Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация . . . . . .
Единство общей и специальной подготовки . . . . . .
Непрерывность тренировочного процесса . . . . . .
Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам . . . . . .
Волнообразность динамики нагрузок . . . . . .
Построение спортивной тренировки *(В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. А. Боженар)* . . . . . .
Построение тренировочного занятия . . . . . .
Особенности построения микроциклов тренировки . . . .
Построение мезоциклов тренировки . . . . . .
Полугодичные и годичные тренировочные циклы . . . .
Спортивная тренировка как многолетний процесс . . . .

**Глава 3. Планирование, учет учебно-тренировочной работы, педагогический контроль в системе тренировки и соревнований баскетболистов** *(В. М. Корягин)* . . . . . .

Виды планирования . . . . . .
Учет учебно-тренировочной работы . . . . . .
Педагогический контроль в системе тренировки . . . . . .
Требования к подбору тестов . . . . . .
Оценка технической подготовленности . . . . . .
Определение общей и специальной физической подготовленности . . . . . .
Педагогическая оценка соревновательной деятельности . . .

**Глава 4. Медико-биологическое обеспечение учебно-тренировочных занятий** *(В. Н. Мухин)* . . . . . .

Питание . . . . . .
Личная гигиена . . . . . .
Восстановительные мероприятия . . . . . .
Профилактика травматизма . . . . . .
Врачебно-педагогический контроль . . . . . .

**Глава 5. Тренажеры и технические средства для тренировки баскетболистов** *(В. А. Боженар)* . . . . . .

Тренажеры для физической подготовки . . . . . .
Применение технических средств в круговой тренировке . .
Тренажеры и инвентарь для технической подготовки . . .
Основы методики тренировки точности броска в корзину с применением тренажера «Условный защитник» . . . .
Нетрадиционные средства в обучении юных баскетболистов
Тренажеры и технические средства для тактической подготовки . . . . . .
Модели игровых ситуаций . . . . . .

**Глава 6. Спортивные соревнования в системе подготовки баскетболистов** *(Р. С. Мозола)* . . . . . 211

Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе . . . . . 211
Виды соревнований . . . . . 211
Система проведения соревнований . . . . . 213
Круговой способ . . . . . 213
Способ розыгрыша с выбыванием . . . . . 219
Положение о соревнованиях . . . . . 220
Организация и планирование соревнований . . . . . 221
Воспитательная роль личности судьи и работа со зрителями 221

*Список рекомендуемой литературы* . . . . . 224

Предметный указатель . . . . . 225

Учебное издание

*Корягин Виктор Максимович*
*Мухин Владимир Николаевич*
*Боженар Виктор Акимович*
*Мозола Роман Степанович*

**БАСКЕТБОЛ**

Обложка художника *С. В. Анненкова*
Технический редактор *А. И. Омоховская*
Корректоры *И. Е. Бей, С. А. Хортова*

ИБ № 12842

Сдано в набор 30.06.88. Подписано в печать 23.01.89. Формат 84×108/32. Бум. тип. № 2. Гарнитура литературная. Высокая печать. Усл. печ. л. 12,18. Усл. кр.-отт. 12,6. Уч.-изд. л. 12,43. Тираж 8000 экз. Изд. № 8055. Заказ № 8—2831. Цена 60 к.

Головное издательство издательского объединения «Выща школа», 252054, Киев-54, ул. Гоголевская, 7

Головное предприятие республиканского производственного объединения «Полиграфкнига», 252057, Киев, ул. Довженко, 3.

60 к.

