

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
детско - юношеская спортивная школа № 3  
г. Волжского Волгоградской области  
(МБОУ ДОД ДЮСШ № 3)**

Методическая разработка

**На тему: «РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ  
КАЧЕСТВ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ»**

Разработал: тренер-преподаватель (баскетбол)

Гурьева Елена Анатольевна

Волжский 2015 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Система отбора детей в баскетболе.....	5
2. Развитие основных физических качеств юных баскетболистов.....	7
3. Техника выполнения движения с мячом детей школьного возраста.....	10
4. Техника передачи мяча.....	14
Заключение .....	21
Список литературы.....	23

## **ВВЕДЕНИЕ**

Баскетбол – спортивная игра, требующая специальной технической, тактической и физической подготовленности. Эмоциональность, динамичность, зрелищность баскетбола, разнообразие действий и возникающих игровых ситуаций привлекают к данной игре людей различных возрастов.

Регулярные занятия баскетболом совершенствуют координацию движений, тренируют органы дыхания и кровообращения, развивают мускулатуру, укрепляют нервную систему.

Баскетбол требует от играющих определенного напряжения мыслительной деятельности: принятия решения, соответствующей обстановке, предвидение возможных действий противника.

Игра в баскетбол - спортивная командная игра с мячом. Она включает в себя стремительный бег, прыжки, метания, осуществляемые в определенных задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Игра в баскетбол отличается от подвижных игр большей определенностью. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель всей команды - забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и воспрепятствовать другой команде, овладеть мячом и забросить его в свою корзину.

Упражнения в бросках мячей содействуют развитию глазомера, координации, ловкости, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, кинуть мяч, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются такие физические качества ребенка, как быстрота, прыгучесть и сила.

У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, следственно всякие действия с мячом оказывают отменное развитие на становление этого качества. Упражнения с мячами разного веса и объема развивают все группы мышц рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и

кистей, что является важным для шестилетнего ребенка, который готовится к обучению в школе. В игре ребенок неизменно имеет вероятность испытать свои силы и удостовериться в успешности действий. Эмоциональность, динамичность, многообразие действий и игровых обстановок в баскетболе привлекают детей старшего дошкольного возраста к этой игре.

При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это содействует слаженному развитию центральной нервной системы и организма в совокупности.

Коллективные игры с мячом способствуют воспитанию правильных морально-волевых качеств детей. Такие игры заставляют преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку у игроков.

Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с баскетболом в доступной форме. Баскетбол - спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и стратегической подготовки игроков, что достигается при помощи особых и непрерывных тренировок. **Большое внимание должно быть направлено не на особую подготовку, а на создание всеобщих предпосылок удачного обучения спортивным играм в школе.**

## 1. СИСТЕМА ОТБОРА ДЕТЕЙ В БАСКЕТБОЛЕ

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному виду спорта.

Результативный отбор может быть осуществлен на основе долгих комплексных исследований: медико-биологических, психологических и антропометрических критериев отбора, которые выявляют индивидуальные особенности ребенка.

Антропометрические обследования разрешают определить, насколько дети для зачисления в учебно-тренировочные группы соответствуют тому морфологическому типу, который характерен для данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения). В баскетболе нужен высокий рост и отменная координация.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья ребенка. В процессе этих исследований специальное внимание обращается на длительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения существенных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование нужно и для того, чтобы уточнить, в каких врачебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, автономность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований.

В системе отбора контрольные испытания обязаны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что может делать занимающийся, а то, что он сумеет сделать в будущем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению руководить своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности ребенка исполнить

предложенный ему комплекс тестов и немного о его перспективных возможностях. А возможный спортивный итог спортсмена зависит не столько от начального развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе особой тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности либо неспособности спортсмена к обучению в том либо другом виде деятельности.

Спортивные способности во многом зависят от преемственно обусловленных задатков, которые максимально раскрываются при предъявлении к организму занимающихся высоких требований. Наравне с постижением преемственных знаков прогноз спортивных способностей полагает обнаружение тех показателей, которые могут значительно изменяться под влиянием тренировки. При этом нужно принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их начальный показатель.

Многолетняя подготовка спортсменов, направленная на достижение высокого спортивного мастерства, это многолетний педагогический процесс, система, охватывающая занимающихся людей от 9-11 до 35 лет и старше и строящаяся на основе определенной конструкции.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в четыре этапа.

На первом этапе отбора, проводится просмотр контингентов детей 9-11 лет с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта.

## **2. РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

Быстрота - способность человека делать двигательные действия в наименьший отрезок времени. Различают три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движения, которое регулируется координацией туловища и работой ног.

Основным способом воспитания быстроты выполнения разных движений является повторный способ с максимальной быстротой. Продолжительность отдыха между повторениями должна позволять спортсмену фактически всецело восстановиться. Число повторений должно быть такое, которое спортсмен может исполнить без существенного снижения быстроты. Исключительно результативны упражнения в виде разных эстафет и соревнований на быстрейшее их выполнение.

Упражнения для развития быстроты обязаны быть многообразными, охватывающими разные группы мышц. Изыскания показали, что использование таких упражнений в равном соотношении с прыжковыми упражнениями дает наилучший результат в развитии быстроты и скоростно-силовых качеств.

Для воспитания быстроты нужно в первую очередь применять скоростно-силовые упражнения, потому что в баскетболе быстрота связана с мышечной «взрывной» силой. Примером таких упражнений могут быть прыжки и прыжковые упражнения с отягощениями.

Упражнения для развития быстроты:

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.

2. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального расположения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, дабы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки произвольно опущены.

3. Бег с высоким подниманием бедра и дальнейшим выбрасыванием голени вперед.

4. Бег с захлестом голени.

5. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.

Выносливость - способность к долгому выполнению какой-нибудь деятельности без снижения ее производительности. Уровень развития выносливости определяется, начальными функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности разных органов и систем. Помимо того, на выносливость оказывает воздействие уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Под всеобщей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности. Отлично развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства.

Особая выносливость - это выносливость к определенной деятельности. Для баскетболиста нужна скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении каждой игры.

При развитии выносливости нужна дальнейшая последовательность постановки задач: 1) воспитание всеобщей выносливости; 2) воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости; 3) воспитание игровой выносливости.

Способы долгого постоянного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой (в практике их зачастую называют сокращенно "способ равномерной тренировки" и «способ переменной тренировки»). Характерной спецификой данного способа является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с огромной продолжительностью в зависимости от подготовленности от 30 мин. до 2-х часов и, во втором случае, в процессе выполнения циклического упражнения баскетболист исполняет несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц. Скажем, кроссовый бег 40 мин.-1 час, во время которого выполняется несколько прыжковых упражнений либо несколько ускорений на



разных дистанциях. Данный способ характерен для воспитания всеобщей выносливости.

Способ интервальной тренировки характеризуется тоже двумя вариантами. В одном и другом вариантах работа выполняется сериями, но в одном случае в одной серии выполняется идентичный объем работы, а время отдыха между сериями сокращается. Во втором варианте объем работы возрастает, а время отдыха остается непрерывным. Данный способ характерен для воспитания особой выносливости.

Ловкость - это способность человека к осуществлению трудных координированных двигательных актов. Она характеризуется также быстротой овладения новыми движениями и особенно рациональным их использованием в изменяющихся условиях. Следовательно, основной задачей при воспитании ловкости должно быть овладение новыми разнообразными двигательными навыками и их компонентами.

Основным способом воспитания ловкости является повторный способ. Упражнения на ловкость рекомендуется включать в занятие в начале основной части занятия, либо в подготовительной. Обогащение занимающихся новыми двигательными навыками должно быть постоянным. Установлено, что если в течение длительного времени резерв движений не пополняется, то способность к обучению снижается. Автоматизированные движения, происходящие в стандартных условиях, перестают содействовать становлению ловкости. Упражнения на ловкость выполняются до проявления первых знаков утомления.

Особая ловкость имеет две разновидности: 1) акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, во время игры, в защите; 2) прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в безопорном положении.

### **3. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЙСТВИЯ С МЯЧОМ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Для удачного овладения действиям с мячом нужно обучить детей таким приемам перемещения, как основная стойка баскетболиста, бег, многообразные прыжки, повороты, остановки, а также таким приёмам, как: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой рукой по прямой, с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Основной задачей обучения является приобретение определенных знаний обращаться с мячом, варианты выполнения своих движений. Следовательно, в данный период рационально давать много многообразных действий, а также произвольно поиграть с мячом. Надо добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они оставались довольными и с нетерпением ждали еще поиграть. Развлечение, хохот - непоколебимые спутники ребенка.

После этого следует обучать детей правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы обязаны быть расставлены, кисти лежать сзади - сбоку, мышцы рук расслаблены. Очень важно обучить детей принимать и в будущем сохранять основную стойку баскетболиста, из которой удобно стремительно, комфортно и благополучно исполнять всякое действие с мячом и без мяча. При этом ноги согнуты в коленках, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.

После того как дети научатся правильно стоять и удерживать мяч, передвигаться по площадке, надо научить их ловить мяч обеими руками, стоя на месте, после этого с выходом на встречу летящему мячу, в стороны, назад и т. д. Летящий мяч нужно встретить руками, вытянутыми на встречу мяча. Кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы половину шара, в котором должен поместиться мяч. Необходимо следить за полетом мяча. Как только мяч

прикоснется к кончикам пальцев, нужно стремительно захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением к себе.

Единовременно с ловлей мяча нужно обучать детей передачам мяча двумя руками от груди с места, а после этого в движении. Детей следует обучать передаче мяча из основной стойки, держа его двумя руками на уровне груди. Они обязаны описать мячом небольшую дугу к туловищу - вниз - на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч, энергичным движением кисти, единовременно разгибая ноги. В процессе обучения передаче мяча нужно напоминать детям, что локти следует опускать вдоль туловища, точно передавать мяч на уровне груди партнера.

Одним из главных действий с мячом является его ведение. Оно позволяет игроку, обладая мячом, перемещаться по площадке. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклонив тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть с широко расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча выполняются несколько сбоку от игрока, равномерно, согласованно с передвижением занимающегося.

В итоге систематического обучения ведению мяча, у детей вырабатывается знание благополучно руководить мячом даже без зрительного контроля, продвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча и направление перемещения.

Передачи мяча и броски его в корзину являются сходными по своей структуре движениями. Детей, группы начальной подготовки, сначала следует учить броску мяча в корзину с места, либо с фиксацией остановки, только потом ловле и ведению мяча. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же начального расположения, как и в методе передачи мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать небольшую дугу вниз - на себя и, выпрямляя руки вверх, направить мяч к цели с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы раскрываются, исполняя направляющий толчок. С самого начала обучения нужно обратить внимание на то, чтобы дети бросали

мяч, стоя в основной стойке баскетболиста, прицеливались, сопровождали мяч взором, не выводили локти в сторону.

При разучивании ловли, передачи, ведения и бросков мяча подводящие упражнения играют значимую роль. Они имеют огромное сходство с основным изучаемым действием, но являются больше примитивными и больше легкими для детей. Подводящие упражнения позволяют выделить основное звено изучаемого движения, что облегчает освоение двигательного действия.

На исходном этапе образования навыков владения мячом внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного итога. Если дети еще всецело не усвоили новое движение, навык еще не сформирован, то соревнования на скорость выполнения движения имеет отрицательный эффект положительному их закреплению. Но это не значит, что на исходном этапе обучения действиям с мячом основным способом обучения должны быть одни упражнения, на этом этапе также широко используется и игровой способ.

Используя игры и игровые упражнения, которые могут составлять 65-70%, мы содействуем развитию познавательной деятельности и желанию детей играть. Результативное применение подвижных игр, где всякий играющий действует за себя, в сочетании с обучением. В будущем уместно использовать подвижные игры, в которых итог команды зависит от участия каждого ребенка действующего самостоятельно от своих партнеров. Такие игры повышают ответственность ребенка перед командой и побуждают его делать особенно результативным методом, мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего итога.

При обучении элементам баскетбола исключительно важно обеспечить сознательное их усвоение. Осознание детьми смысла движений ускоряет процесс образования двигательных навыков, а также, что исключительно важно, содействует знанию в последующих играх самому подбирать результативные действия и рационально их использовать. Сознательное отношение к действиям с мячом появляется у детей только при условии, если тренер-преподаватель разъясняет их значение в разных обстановках использования, поясняет, почему

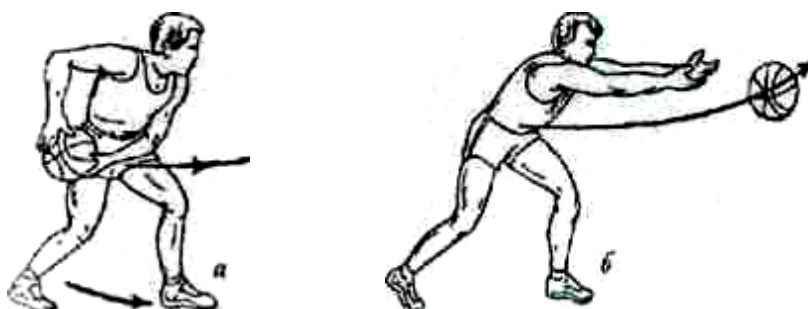
именно так они должны выполняться. Ребенок должен знать, отчего в той или другой игровой атмосфере больше нужно использовать те или иные действия, исполнять их определенным методом, с определенной скоростью и в определенном направлении. Скажем, детям необходимо объяснить, что вести мяч в игре следует только в том случае, если не можешь передать его партнеру. При приближении защитника нужно вести мяч дальше от него рукой и с низким отскоком. Не нужно торопиться, вести мяч ближе к цели или на свободное место для передачи мяча партнеру.

#### 4. ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Передача мяча играет огромную роль в баскетболе. От того, как выполняются передачи в стремительно меняющейся игровой атмосфере, зависит триумф игры. Баскетболист, обладающий мячом, должен определить, кто из партнеров находится в лучшем расположении для атаки, предпочесть метод и время для того, дабы передать мяч с такой точностью, чтобы партнер, не затрачивая дополнительных усилий на обработку мяча, мог продолжать атаку.

В основе всех точных и стремительных передач лежит завершающее движение кисти. Очень важно, чтобы защитник противника по заблаговременным движениям нападающего не мог определить направления передачи мяча. Огромную помощь в этом оказывают финты. Метод передачи зависит от расположения ног, рук, туловища баскетболиста, поймавшего мяч, а также от расположения партнеров и защитников на площадке. Передачи могут производиться одной и двумя руками, стоя на месте и в движении, а также в прыжке. Передача мяча двумя руками от груди особенно зачастую встречается в баскетболе, так как комбинирует в себе быстроту и точность.

Передача выполняется из дальнейшего расположения: руки согнуты в локтях, широко расставленные пальцы держат мяч перед грудью. Согнув ноги в коленях и, одновременно совершив малое кругообразное движение мячом, пальцами и выпускает его. При передаче мяча на дальние дистанции вперед, книзу и на себя, баскетболист исполняет замах, после этого, выпрямив ноги и привстав на носки, он, круто, вытянув руки вперед, толкает мяч кистями рук и делает шаг вперед в соответствии с рисунком 1(а,б).



## Рисунок 1(а,б). Передача мяча двумя руками снизу

Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от площадки является разновидностью предыдущей, меняется только угол вылета мяча. Мощным толчком кистей и пальцев мяч выпускается под углом к площадке. Для невысокого отскока от площадки баскетболист должен вращать мяч на себя, а для высокого отскока - от себя.

Передача мяча двумя руками снизу обыкновенно используется позже поворота, в соответствии с рисунком 1. Мяч должен находиться сбоку, под правой рукой; кисти, держащие мяч, отведены назад, туловище укрывает мяч; плечо и предплечье правой руки образуют прямой угол; ноги согнуты в коленях, левая нога впереди. Разгибая руки в локтевых суставах, необходимо сделать шаг и выпустить мяч. В конечный момент делается толчок кистями и пальцами.

Как ранее отмечалось, в условиях острой конкуренции в игре появляются ситуации, когда довести мяч до партнера допустимо только вследствие скрытой передачи. В современном баскетболе особенно часты случаи использования скрытых передач под рукой, над плечом и за спиной. Выполняются они экстраординарно одной рукой максимально, стремительно и непредвиденно для противников. Нападающий стремится до минимума сократить время подготовительной фазы передачи и уменьшить амплитуду движений. Передающий игрок видит партнера только за счет периферического зрения и до последнего момента скрывает направление подготавливаемой передачи.

Для выполнения передачи мяча двумя руками от плеча, баскетболист должен согнуть руки в локтевых суставах так, чтобы мяч оказался над плечом на уровне уха. Если мяч находится над правым плечом, локоть правой руки должен быть опущен вниз, а локоть левой руки находится на уровне груди, левую ногу надо выставить вперед. Если мяч находится над левым плечом, опускается локоть левой руки и выставляется вперед правая нога. В момент замаха вес тела переносится на ногу, отставленную назад, туловище должно быть повернуто в сторону мяча. Разгибая руки в локтевых суставах и поворачивая туловище в

сторону передачи, баскетболист выпрямляет ноги, переносит вес тела на ногу, выставленную вперед, и толкает мяч кистями и пальцами рук.



Рисунок 2,3. Передача мяча руками от плеча и от головы

Передачей мяча двумя руками от плеча и головы пользуются предпочтительно рослые баскетболисты в соответствии с рисунком 2,3. Поймав высоко летящий мяч либо подобрав отскочивший от своего щита мяч в условиях плотной опеки, баскетболист, держит его вытянутыми, слегка согнутыми в локтевых суставах, руками (кисти сбоку и сзади мяча, огромные пальцы сзади). Одна нога баскетболиста выставлена немножко вперед. Выпрямляя руки в локтевых суставах, баскетболист активным движением кистей выпускает мяч, вес тела переносится на ногу, выставленную вперед. Кисти рук придают мячу окончательное направление.

Для любой игровой обстановки существует один отличнейший метод передачи мяча. Энергичное участие определенных звеньев в выполнении передачи создает соответствующие данные для применения рычага конечности и мышечной силы. Одни методы передач больше экономны с точки зрения затраты мышечных сил за счет применения разгибания во всех суставах верхних конечностей (скажем, передача одной рукой от головы). Они выполняются с большой амплитудой движений и рациональны для доставки мяча на большие расстояния. Другие (скажем, кистевые передачи одной либо двумя руками) при помощи малого рычага требуют больше энергичной и тонкой работы мышечных



групп. Соответственно их результативность ограничивается короткими расстояниями, когда решающей становится быстрота. (Костонеев А.М., Кудряшов В.А.)

Передача одной рукой от плеча особенно распространена, ею пользуются при передаче мяча на средние и дальние расстояния с места и в движении. Передача выполняется из дальнейшего расположения: баскетболист держит мяч двумя руками, ноги его расставлены на ширину шага, одна нога впереди. Вес тела равномерно распределен на обе ноги.

Стремительно отводя мяч вправо за голову, и поворачивая туловище вправо, баскетболист делает замах. Вес тела переносится на правую ногу. Сейчас мяч должен лежать на широко расставленных пальцах правой руки, которая согнута в локтевом суставе и находится у плеча либо над плечом. Спуская левую руку и поворачивая туловище в сторону передачи (вес тела переносится на ногу, выставленную вперед), баскетболист, выпрямляя руку, кистью посылает мяч партнеру. Данная передача разрешает точно послать мяч партнеру, как на близкое, так и на существенное расстояние.

Основные ошибки при выполнении передач от плеча:

- излишне закреплены конечности;
- игрок располагается на прямых ногах либо нерационально распределяет массу тела;
- опущена (отклонена) голова либо отведен взор;
- мяч удерживается кончиками пальцев либо ладонями;
- игрок поднимает плечи при передаче мяча двумя руками от груди;
- при замахе локти мощно разводятся в стороны либо прижимаются к телу;
- отсутствует тыльное сгибание кистей (кисти).
- туловище мощно наклонено вниз.

При выполнении передачи мяча одной рукой от плеча с поворотом в прыжке баскетболист, поймав мяч двумя руками, делает шаг вперед, а после этого, оттолкнувшись левой ногой, прыгает в соответствии с рисунком 4. Во время прыжка он заносит мяч над правым плечом двумя руками и одновременно

поворачивается правым плечом вперед в наивысшей точке прыжка, баскетболист правой рукой посылает мяч в желаемом направлении. Позже передачи необходимо мягко приземлиться на согнутые ноги. При передаче левой рукой толчок производится правой ногой. Эта передача считается самой сложной, потому что помимо передачи, баскетболисту необходимо исполнить прыжок с поворотом, точно определить место нахождения партнера и передать ему мяч.

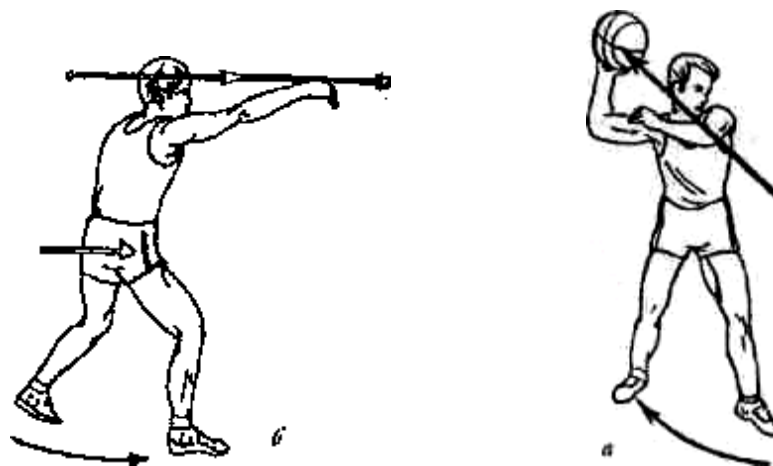


Рисунок 4. Передача одной рукой от плеча

Передачей мяча над головой («крюком») пользуются, дабы передать мяч на длинную дистанцию партнеру, тот, кто оторвался от защитников.

Баскетболист располагается боком к партнеру, ноги его согнуты и расставлены, мяч он держит у груди двумя руками. Единоновременно с движением согнутой правой (маховой) ноги вверх правая рука с мячом выносится от груди вправо и вверх. Левая рука на уровне правого плеча как бы загораживает мяч от конкурента. В момент замаха мяч надобно повернуть слева направо так, чтобы правая рука оказалась под мячом и поддерживала его снизу широко расставленными пальцами.

Затем правая рука всецело выпрямляется и продолжает дугообразное движение вверх, к голове. Единоновременно с движением руки вверх баскетболист, поднимаясь на носок левой ноги, начинает поворот правым плечом вперед. Передача заканчивается над головой активным захлестывающим движением кисти правой руки, которая придает направление полету мяча. Позже окончания

передачи правая (маховая) нога опускается вниз, баскетболист поворачивается грудью к партнеру. Эта передача выполняется также в движении.

Передачу мяча одной рукой из-за спины можно исполнять стоя на месте и в движении. Используется она для передачи мяча на близкие расстояния в тех случаях, когда защитник плотно прикрывает игрока с мячом и передать мяч иным методом затруднительно. Ею комфортно пользоваться при передаче центральному игроку позже прохода по лицевой линии, а также при обыгрывании одного защитника двумя нападающими. В сочетании с обманными движениями эта непредвиденная и скрытная передача очень эффективна.

Обучение передачам на месте:

- объяснение и показ;
- имитация изучаемого метода передачи без мяча по распределениям с зеркальным возвращением в и.п.;
- имитация передачи - ловли мяча в парах переключением мяча из рук одного игрока в руки иного;
- индивидуальное выполнение изучаемого метода передачи мяча в стену;
- передача мяча в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию и траекторию полета мяча.

Передача мяча одной рукой из-за спины выполняется из дальнейшего расположения: игрок стоит боком к партнеру, ноги согнуты, мяч держит двумя руками перед грудью. Опуская мяч вниз - вправо до уровня таза, баскетболист поворачивает его так, чтобы широко расставленные пальцы правой руки, согнутой в локтевом суставе, направленные вниз - назад, поддерживали мяч снизу в соответствии с рисунком 5. В начале движения левая рука отпускает мяч.

Выпрямляя правую руку в локтевом суставе назад за спину налево, баскетболист захлестывающим движением кисти снизу вверх - вперед посылает мяч в желаемом направлении. Рука, передающая мяч, расслаблена и остается слегка согнутой в локтевом суставе.



Рисунок 5. Передача мяча одной рукой из-за спины

При выполнении передачи мяча двумя руками от груди в прыжке, баскетболист держит мяч высоко у груди пальцами рук, локти его прижаты к туловищу, ноги согнуты в коленях, одна нога немножко впереди другой, тело прямое, взор направлен на партнера по команде в соответствии с рисунком 6. Сгибая ноги, он отводит мяч вниз, а после этого назад, как бы делая петлю, и выполняет замах.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Начинать заниматься баскетболом предпочтительно с 9—10 лет. В этом возрасте уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей «баскетбольные» двигательные навыки и обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков, более старшего возраста и взрослых. Объясняется это большой пластичностью нервной системы детей.

Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно. Уровень физического развития и двигательных качеств позволяет (при соблюдении определенных методических правил) успешно овладеть рациональной техникой баскетбола.

Баскетбол – жесткая игра, и игроки должны быть в прекрасной физической, психической и моральной кондиции, если они хотят показать все, на что способны.

Говоря о спортивной подготовке баскетболистов в секциях детско-юношеских спортивных школ (секции при средних школах), необходимо отметить, что это многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. Продолжительность многолетней подготовки резервов находится в пределах границ: верхняя — период включения в составы команд высших разрядов и нижняя — предельный возраст, позволяющий успешно решать задачи специализированной спортивной подготовки (правильное овладение спортивной техникой, прежде всего)

Очень важно, чтобы игрок совершенствовал умение разумно оценивать ситуацию при соревновательной игре. Знание того, когда следует отдать пас или сделать передачу, начать ведение мяча или бросить (главное, когда бросить) по кольцу, очень важные моменты, которым нужно обучать детей постоянно, последовательно и на каждом тренировочном занятии.

Анализируя проведенный эксперимент, школьники младшего возраста,

занимающиеся в секциях, осваивают технические приемы гораздо лучше команд школьников этого возраста.

Очень важно, чтобы игрок совершенствовал умение разумно оценивать ситуацию при бросках. Знание того, когда не следует бросать, не менее важно, чем знание того, когда бросать надо.

Специальная техническая подготовка является важным условием успешного освоения техники игры, где необходимо учитывать сопутствующие факторы различного характера, влияющие на снижение результативности баскетболиста.

Всем видам подготовок (общая и специальная физическая, техническая, тактическая, морально-волевая и психологическая) в секциях детско-юношеских спортивных школах уделяется огромное внимание, проводятся всевозможные беседы, аутогенные тренировки, специальные тренировки на их разрешение и улучшение, что не скажешь о команде школьников.

Баскетбол является психологической игрой, и технический прием как броски по кольцу более очевиден, чем выполнение любых других приемов техники.

Исследуя броски по кольцу хороших снайперов, баскетболисты среднего уровня подготовки, должны быть, уверены в себе, и они должны понимать, что бывают и сбои. Тренеру нужно учитывать это и не допускать нечего, что лишало бы игрока уверенности. Короткий отдых с несколькими второстепенными замечаниями или просто дружеское похлопывание по спине может означать все, в чем нуждается игрок.

Стараться нужно укрепить уверенность во всех ваших игроках. После того как выбран естественный, подходящий для игрока стиль броска, старайтесь больше не экспериментировать.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рональд Свейд Квом, Специальные упражнения для защитника, М.ФКиС, 2004 г., с.120-123
2. Боб Коузи, Фрэнк Бауэр, Баскетбол, концепция и анализ, М. ФКиС 1999г, с.82-85.
3. Зельдович С.Н. и Кераминас С.А. в монографии «Подготовка юных баскетболистов, М, ФиС, 1973г.,с.12-16
4. Горелкин А.С. Н.М. Баскетбол на уроках физической культуры//Физическая культура в школе, № 6, 2000г.,с.14-17
5. Т. Пинхолетер Энциклопедия баскетбольных упражнений. М, ФКиС,1984г.с.92-95
6. Звягинцева О.Г. Из практики работы по физической культуре/ Атамур, 2003г., с.66-69
7. Станкин А.Н. в работе «Теория и практика физической культуры и спорта»М, Просвещение, 1967г., с.39-40
8. Касымбекова С, Тайжанов С. Физическая культура. Алматы. Мектеп, 2005г.,с.36-38
9. Коробков И.Н. «Развитие скоростных качеств спортсмена», М, ФиС, 1976г. ,с. 65-66
10. Костонеев А.М. Факторы, влияющие на качество подготовки баскетболиста. М, Просвещение, 1967г., с.123-125
11. Юнаев СМ. Факторы, влияющие на качество бросков баскетболе. М, Просвещение, 1976г., с. 45-48
12. Охлаков И.Ф. Факторы риска в спорте. Л, Наука, 1985г., с.124
13. Молотов И.К. «Специальные упражнения для начинающих баскетболистов» М, ФиС,1978г.,с.110
14. Солодов Г.В. Упражнения, подводящие к баскетболу// Физическая культура в школе №6,2000г., с.11-14

15. Чарльз А.Фил. Зонная защита в студенческом баскетболе, М, ФиС, 1986г., с.25-27
16. Матушевич О.П. Учет возрастных особенностей при обучении баскетболу, М,ФиС,1987г., с.84-86
17. Столяров И.С., Чудинов И.Г. «История физической культуры», М, ФиС, 1987г., с. 74-79
18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., ФиС, 1975 г., с.115-117
19. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт,1978.
20. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. - Киев, 1985
21. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. \под общ. ред. Ю.М. Портнова\, 6-е издание, переработанное. – М.: Физкультура и спорт,1988.,с.249-258
22. Баскетбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ, М.: Физкультура и спорт, 1982.
23. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. - М.: Физкультура и спорт, 1996, с.106-108
24. Бондарь А.Н. Учись играть в баскетбол. - Минск,1986,с.86-89
25. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. - М., 1997,