ЕВРОПЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК
СПОРТИВНОЕ НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ФЕДЕРАЦИЯ ПИТЕРБАСКЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА»

А. А. Несмеянов, В. П. Овчинников, Т. Хучинский

БАСКЕТБОЛ И ПИТЕРБАСКЕТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА

Монография

Под общей редакцией:
доктора медицинских наук, профессора, академика РАЕН
А. А. Хадарцева;
доктора медицинских наук, профессора, академика РАН
А. В. Шаброва

Санкт-Петербург
2021

УДК 796
ББК 75.5

Несмеянов А. А., Овчинников В. П., Хучинский Т. Баскетбол и питербаскет в физическом воспитании ребенка. Монография / под общ. ред. А. А. Хадарцева и А. В. Шаброва. – СПб. : ООО «Р-КОПИ», 2021. – 308 с.

ISBN 978-5-6045927-4-8

Рецензенты

Доктор технических наук, профессор, заслуженный мастер спорта СССР по баскетболу Олег Иванович Кутузов (Россия, Санкт-Петербург).

Магистр Академии физического воспитания, академик ЕАЕН Томаш Вильчевски (Польша, г. Катовице).

Академик ЕАЕН Анатолиус Чупковас (Литва, г. Каунас).

Монография содержит своеобразное сочетание полезных сведений, касающихся истории, географии, методологии преподавания баскетбола и его разновидности — спортивной дисциплины питербаскета (радиального баскетбола), появившегося в начале нового века и стремительно занявшего свое место на паркетах и площадках Литвы, Польши и других европейских спортивных стран.

Монография предназначена для оказания методической помощи родителям, работникам дошкольных образовательных учреждений и начальных классов школы в осуществлении физического воспитания детей и ознакомления с начальным обучением баскетболу и спортивной дисциплине мини-питербаскету. Также будет полезна студентам факультетов физической культуры педагогических институтов и университетов, преподавателям общеобразовательных и спортивных школ, преподавателям вузов и аспирантам, а также всем тем, кто интересуется вопросами детского баскетбола и любит его.

УДК 796
ББК 75.5

© Несмеянов А. А., Овчинников В. П., Хучинский Т., 2021.
© Несмеянова И. А., Несмеянов Д. А., оформление обложки, фото, 2021.
© Кораблёв С. В., рисунки, 2021.
© ООО «Р-КОПИ», 2021

ISBN 978-5-6045927-4-8

Посвящается светлой памяти
теоретиков баскетбола,
профессоров, наших учителей
Светланы Лаврентьевны Фетисовой
и Юрия Ивановича Портных

КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ

НЕСМЕЯНОВ АНАТОЛИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ Академик ЕАЕН (2004), вице-президент (2021), член правления (2020). Академик-секретарь отделения «Питербаскет как средство сохранения здоровья». Президент Санкт-Петербургского отделения ЕАЕН (2021). Член отделения фундаментальных медико-биологических исследований ЕАЕН. Родился 17.05.1945 в г. Нальчике (Кабардинская АССР). После окончания средней школы № 9 (1963) изучал специальность на стоматологическом факультете 1-го Ленинградского медицинского института им акад. И. П. Павлова (1964–1969) и в клинической ординатуре при кафедре челюстно-лицевой хирургии и стоматологии Военно-медицинской академии (ВМедА, 1973–1975). Доктор медицинских наук (ДМ № 01171, 1998). Профессор (Ат. № 0159-1П, 1997). Академик Российской академии естественных наук (РАЕН, 2000). Академик Международной академии безопасности человека и природы (МАНЭБ, 1999). Академик Международной академии информатизации (МАИ, 1995). Действительный член Академии медико-технических наук РФ (АМТН, 1997), вице-президент Тульского отделения АМТН (2009). Академик Международной академии авторов научных открытий и изобретений (МААНОИ, 2002), вице-президент (2013). Академик Академии проблем безопасности, обороны и правопорядка РФ (АПБОП РФ, 2002) и American Reference Academy’s (ARA, 2001). Полковник медицинской службы (1988). Трудовую деятельность начинал кочегаром в центральной котельной больницы им. Ф. Ф. Эрисмана 1-го ЛМИ имени академика И. П. Павлова (1963). Участник комсомольских студенческих строительных отрядов Ачинск — Абалаково — Маклаково (п. Суриково, 1965) и международного, на основе студенческого-безвалютного обмена (Чехословакия, г. Добржани, 1966). После окончания данного института был призван на срочную службу в должности врача-стоматолога Краснознаменного крейсера «Киров» (в/ч 31089, 1969–1973). Оказывал стоматологическую помощь на кораблях «Железняков», «Свердлов», «Полюс», «Бородино» и «Гангут». Участник дальнего плавания Кронштадт — Рио-де-Жанейро — Сьенфуэгос — Гавана — Кронштадт (1972–1973). Оставлен в кадрах ВМФ СССР

(1972). Клиническая ординатура — ВМедА им. С. М. Кирова (1973–1975). Начальник 105-го подвижного стоматологического кабинета Ленинградского военного округа (1975–1977). Старший ординатор клиники челюстно-лицевой хирургии и стоматологии ВМедА (1977). Младший научный сотрудник (1979). Кандидат медицинских наук (1982). Преподаватель (1981), начальник учебной части кафедры челюстно-лицевой хирургии и стоматологии ВМедА (1982). Доцент кафедры (1990). Заместитель начальника кафедры челюстно-лицевой хирургии и стоматологии ВМедА (1988–1993). Член ученого совета II факультета ВМедА (1988–1993). Член Российского морского собрания (1996). Ветеран Краснознаменного крейсера «Киров» (1993). Ветеран военной службы (1998). Советник Торгово-экономического представительства КБР в Санкт-Петербурге (1997). Директор ООО «Нордмед» (с 1993 г.). Помощник атамана «Станица Петроградская» (2002), «Капитанская» (2007) отделения Северо-Западного окружного казачьего общества. Почетный Атаман «Союза казачьих формирований» («СКФ») Санкт-Петербурга и Ленинградской области (2021), генерал-майор СКФ РФ (2021). Провел исследования в области челюстно-лицевой хирургии и стоматологии, электроодонтоаналгезии, криохирургии, имплантологии, организации альтернативной медицинской помощи. Автор более 360 научных работ (в том числе двух научных фильмов, девяти монографий и более 100 изобретений), оригинальных технических решений при создании автоматического стоматологического электрообезболивателя ИНААН-3, устройств при оказании помощи пострадавших с травмами костей лицевого скелета и для оптимизации питания и ухода за полостью рта в условиях челюстно-лицевых стационаров. Автор и соавтор разработок в области медицины и спорта, защищенных 27 авторскими свидетельствами и 63 патентами (в том числе и зарубежными: США, Великобритании, Канады, Франции, Швейцарии) на изобретения, полезные модели и промышленные образцы. Автор двух научных гипотез и девяти научных открытий. Вице-президент Ассоциации делового сотрудничества с зарубежными странами стоматологов негосударственных учреждений Санкт-Петербурга (1991). Региональный президент Европейского союза клиницистов в зубной имплантологии (ЭУСИД) (1995). Первый вице-президент Международной академии клинической имплантации и стоматологии (отделение Международной академии

информатизации; 1996). Президент Федерации питербаскета Санкт-Петербурга (2005). Член Израильской ассоциации имплантологов (1995). Член Американского конгресса имплантологов (1996). Доктор философии в медицине по номенклатуре специальностей ЮНЕСКО (1996). Член-корреспондент Итальянской академии оториноларингологии (1991). Почетный профессор информатики Университета Нанси (1991), профессор Академии проблем безопасности, обороны и правопорядка РФ (2001). Шеф-редактор международного научно-практического журнала «Клиническая имплантология и стоматология» Санкт-Петербург, 1997). Член редакционных советов международного научно-практического информационно-аналитического журнала «Современная стоматология» (Минск, 1998), журнала «Проблемы реабилитации» (Санкт-Петербург, 1999), журнала «Российский вестник дентальной имплантологии» (Москва) и журнала «Вестник новых медицинских технологий»» (Тула). Соучредитель и член редакционного совета газеты «Дантист» (Санкт-Петербург, 1994). За 27 лет службы в ВМФ СССР награжден девятью медалями. Заслуженный рационализатор РСФСР (1981). Изобретатель СССР (1982), заслуженный изобретатель Отечества (2012, МААНОИ), почетный изобретатель Европы (2013, ЕАЕН), почетный изобретатель АМТН (2013, АМТН). Заслуженный деятель науки Европы (2013, ЕАЕН). Премия имени А. Л. Чижевского (1997), «Звезда Вернадского» II степени (2001), American Medal of Honor ABI (2002). Почетный диплом Санкт-Петербургской академии информациологии за информационный вклад в развитие клинической имплантологии и стоматологии в Санкт-Петербурге (2001). За развитие медицины и здравоохранения награжден серебряной медалью РАЕН академика И. П. Павлова (2002). За заслуги в деле изобретательства — серебряной медалью РАЕН академика А. С. Попова (2002, 2013). За особые достижения в лечебной и социальной медицине отмечен почетной медалью лауреата Нобелевской премии П. Эрлиха (Erlich Paul, 1854–1915) (2002). Медалью «За пользу и верность» награжден Главным управлением навигации и океанографии МО РФ (2002). Медалью «За заслуги перед казачеством» четвертой степени награжден Управлением Президента РФ по вопросам казачества (2002). Почетной медалью РАЕН — «За практический вклад в укрепление здоровья нации» (за разработку новой игры с мячом «питербаскет») (2003).

Медалью Рудольфа Вирхова (Rudolf Virchow Medaille) — Европейской академией естественных наук (Europäische Akademie der Naturwissenchaften, in Hannover E. V.) за особые достижения в научных исследованиях, Detur Digniori (Ганновер, 2003). За научные гипотезы и открытия награжден серебряной и золотой медалями РАЕН имени академика П. Л. Капицы (2002, 2006), а также серебряной медалью «За выдающиеся заслуги в области ноосферных технологий» (2005). За выдающиеся заслуги и большой личный вклад в развитие отечественной медицины и здравоохранения Академией проблем безопасности, обороны и правопорядка РФ награжден орденом Святого Князя Александра Невского и орденом М. В. Ломоносова. За большой вклад в дело развития МАНЭБ и науки в области экологии награжден медалью Н. К. Рериха (2003). Также награжден орденом РАЕН «За пользу Отечеству» имени В. Н. Татищева (2004). За большой вклад в развитие МАНЭБ и духовное возрождение России награжден орденом имени Святого Праведного Иоанна Кронштадтского (2005). Федеральной службой по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам награжден дипломом за вклад в развитие теории и практики правовой охраны объектов интеллектуальной собственности (2006). Награжден памятным свидетельством № 107 «Лучшему изобретателю Военно-медицинской академии 2010 года». Награжден юбилейной медалью «300-летие начала государственного оружейного производства» № 1702-ЗТО (2011) и памятной медалью Ученого совета ВМедА им. С. М. Кирова (2010). А. А. Несмеянов неоднократно выставлял свои изобретения и рацпредложения на ВДНХ СССР, за что награжден двумя бронзовыми, двумя серебряными и золотой медалями. Лауреат выставок НТТМ (1978, 1980, 1982). Награжден золотой и двумя серебряными медалями международной выставки «Архимед — 2008, 2009» за разработку новой спортивной игры с мячом питербаскет и его разновидностей и специальной ложки для питания больных и раненых с поражениями челюстно-лицевой области. Золотая медаль президента РАН академика РАН А. Н. Несмеянова (1951–1961) «Творить значит верить» (ЕАЕН, 2021) за научное открытие в соавторстве с Н. А. Несмеяновым и И. А. Несмеяновым «Явление повышенного потенциала действия нервных волокон при его регенерации в последующем перехвате Ранвье («Явление Несмеяновых») (ЕАЕН, 2020).

Способы и устройства А. А. Несмеянова успешно реализуют в клинической работе многих специализированных стационаров Москвы, Санкт-Петербурга, Екатеринбурга, Владивостока, Риги, Нальчика и других городов страны и зарубежья, а предложенные им способы и устройство для электроодонтоаналгезии «Электрообезболиватель стоматологический «Электроника ИНААН-3» выпускает отечественная промышленность и применяют в практической стоматологии. Ежегодно в различных регионах РФ проводятся соревнования по питербаскету. Проведены шесть всероссийских и две международные универсиады по питербаскету (Санкт-Петербург, Москва, Смоленск, Самара, Уфа). А. А. Несмеянов является одним из инициаторов и организаторов традиционно проводимых с 1993 г. в Ленинграде (Санкт-Петербурге) практических международных «Петербургских Линков-Бюркель симпозиумов» по имплантологии и выставок по зуботехническому и зубоврачебному оборудованию и материалов «Дентал-Парад» под эгидой МПА ГУ СНГ. Он внес заметный вклад в развитие альтернативной стоматологии в Санкт-Петербурге, в создание Ассоциации делового сотрудничества с зарубежными странами стоматологов негосударственных учреждений Санкт-Петербурга. Эксперт Европейского жюри по имплантологии и восстановлению зубочелюстной системы. Эксперт совета Американского биографического института по присвоению почетных званий (ABI). «Человек 2001 года» объявлен по версии ABI (Северная Каролина, США). Заместитель председателя ученого совета American Reference Academy’s и диссертационного совета D 098.01. СПАИ.0111 по защите диссертаций на соискание ученой степени доктора (кандидата) наук и присвоению ученого звания профессора (доцента) по специальностям 14.00.21, 14.00.05, 14.00.33, 05.13.01, 14.00.13 (решение № 42-DC от 24.12.1998 ВМАК). Под его руководством выполнены семь кандидатских и две докторские диссертации. Завершенное научно-практическое исследование (2018) совместно с доктором педагогических наук, профессором, академиком ЕАЕН Тадеушем Хучинским и педагогом, магистром физической культуры, сертифицированным лектором Польской баскетбольной ассоциации Томашем Вильчевским, Образовательно-иллюстративный комплект, изготовленный в виде баннеров, плакатов, брошюр, учебных карточек, поз-

воляет обучающемуся игроку овладевать навыками правильного ведения мяча, в выполнении двух шагов, без совершения пробежек, и других элементов баскетбола, применяемых и в питербаскете (trzy kosze), является новаторским, перспективным интеллектуальным изобретением и активным помощником в тренерской работе на всех уровнях взросления игроков. Работа выполнена инициативно под патронажем ЕАЕН, связана с технологиями обеспечения здоровья посредством физической культуры и спорта, претендует на европейский стандарт подготовки спортсменов и человека будущего. Автор научного открытия «Закономерность согласованного развития неврологической, скелетной и мышечной систем организма при комплексном опосредованном воздействии на сенсомоторную организацию структур головного мозга и их функциональных уровней» № 01-2020. Заявители интернационального научного открытия польских, литовских и российских ученых: Т. Хучинский, А. А. Несмеянов, Т. Вильчевски, Ю. Бредикис, П. Маяускас, А. Чупковас, А. А. Хадарцев, В. П. Овчинников, А. А. Кожемов, Н. А. Несмеянова, Ю. И. Портных. Приоритет открытия установлен на основе публикации от 09.12.2019 г. в журнале «Вестник новых медицинских технологий» (электронное издание, 2019, № 6, публикация 37). Диплом выдан по решению Экспертного совета Европейской академии естественных наук по регистрации научных открытий (президент ЕАЕН, председатель Международного экспертного совета ЕАЕН проф. В. Г. Тыминский, зам. председателя Международного экспертного совета д-р Л. Н. Линник, зам. председателя Европейского научного общества д-р И. И. Земскова, ученый секретарь Международного экспертного совета ЕАЕН доктор В. А. Питов) 16 января 2020 г. Регистр № 01-2020, Германия. Рыцарь «Чести и достоинства» Мальтийского рыцарского ордена Святого Джона Иерусалимского (The Order of Saint John of Jerusalem, Knights of Malta, 2001). Действительный член «ИРИКФРАНС Института реинтеграции и международного сотрудничества выходцев из России и СНГ» (Франция, 2002). Увлекается баскетболом (ДСШ № 1, г. Нальчик, тренер А. К. Сухоносов, 1959–1963). Игрок 1 сборной команды баскетболистов 1 ЛМИ им. акад. И. П. Павлова, капитан команды, (тренер В. В. Фомичёва, 1964–1969). Игрок сборной команды Кронштадтского гарнизона (Кронштадт, играющий тренер В. А. Габов, 1969–1974). Игрок команды «Невские ветераны»

(Санкт-Петербург (тренеры: О. И. Кутузов, М. Б. Фарберов, В. Я. Шамис, 2006–2018)): серебряный призер 4-го чемпионата Европы по макси-баскетболу (возраст 60+, Германия, Гамбург, 2006) и 6-го (65+, Хорватия, Загреб), бронзовый призер 5-го чемпионата Европы по макси-баскетболу (60+, Италия, Пизара, 2008) и 7-го (65+, Литва, Каунас, 2012). Чемпион Европы (70+, Словения, Марибор, 2018), серебряный призер 8-х Олимпийских мастеров игры (FIMBA) канадской команды «Серебряные пули» (65+, Италия, Турин, 2013), чемпион 9-х Олимпийских мастеров игры (FIMBA) команды ветеранов баскетбола Санкт-Петербурга (врач команды 75+, Новая Зеландия, Окленд, 2017). Ветеран мастер спорта по баскетболу (31.08.2018). Тренер по баскетболу и питербаскету (trzy kosze) категории «С» по версии Федерации баскетбола Польши. Женат; имеет двух сыновей и дочь: Денис (род. в 1969 г.) — социолог, Павел (род. в 1976 г.) — врач-стоматолог, дочь Кристина (род. в 2017 г.).

Литература

Монографии

Электроодонтоаналгезия (история одного исследования) / А. А. Несмеянов с соавт. СПб.: Нордмед Плюс, 2003.

Диверсификация результатов научных открытий в медицине и биологии. Т. 1 / под ред. А. А. Хадарцева и В. В. Потоцкого. Тула: Тульский полиграфист, 2009. 256 с. 52 ил.

Питербаскет и здоровье человека. Монография / А. А. Несмеянов с соавт. Тула: Тульский полиграфист, 2014. 214 с.

Баскетбол и питербаскет: Медико-психологические и педагогические аспекты: Учебное пособие / А. А. Несмеянов, А. В. Шабров, В. П. Овчинников СПб.: ООО Р-КОПИ, 2020. 344 с.

О нем

Российская академия естественных наук. Энциклопедия / А. И. Мелуа. СПб. : Гуманистика, 1998.

Физиологи и медики России. Биографии / А. И. Мелуа. СПб.: Гуманистика, 2008.

Вселюбский Г. А. Преданность делу. СПб.: Нордмед Плюс. 2003. 140 с.

Несмеяновы // Who is who в России. Биографическая энциклопедия успешных людей России. Hubnes Who is Who. 4-е издание, 2010, С. 1654–1655.

Несмеянов Анатолий Александрович // Великая Россия. Российская биографическая энциклопедия. СПб.: Гуманистика. Т. 23, 2016; Т. 32, 2020.

ОВЧИННИКОВ ВЛАДИМИР ПАВЛОВИЧ. Действительный член Европейской академии естественных наук (ЕАЕН, 2019). Почетный изобретатель ЕАЕН (2021). Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы РГПУ им. А. И. Герцена. Кандидат в мастера спорта по баскетболу, серебряный призер чемпионата СССР 1978 г., серебряный призер Вторых международных спортивных игр государств — участников СНГ (Минск, 1999) по баскетболу 3 × 3, многократный призер турниров серии Adidas Streetball Challenge и Reebok 3 × 3 (1994–2001).

В 1982 г. окончил Ленинградский государственный педагогический институт им. А. И. Герцена (ЛГПИ) по специальности «физическая культура». В 1984 г. зачислен в штат кафедры на должность ассистента кафедры физической культуры. В 1990 г. поступил в аспирантуру Ленинградского НИИ физической культуры, по окончании которой в 1993 г. успешно защитил диссертацию на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. В 1994 г. присвоено ученое звание доцента.

В. П. Овчинников с 1985 г. возглавляет специализацию баскетбола в Герценовском университете. Под его руководством сборные команды университета неоднократно становились победителями и призерами чемпионата вузов Санкт-Петербурга, первенства города, Студенческой баскетбольной лиги России, международных турниров. В 1999 г. команда девушек РГПУ стала победительницей Первой лиги чемпионата России среди женских команд, в 2008 г. команда юношей РГПУ стала бронзовым призером финала Ассоциации студенческого баскетбола по Северо-Западному федеральному округу и Санкт-Петербургу. За время тренерской деятельности 5 воспитанников становились чемпионами и призерами чемпионатов Европы и Мира. Подготовлен мастер спорта по баскетболу 3 × 3, свыше 20 кандидатов в мастера спорта по баскетболу, 30 спортсменов-перворазрядников.

В. П. Овчинников работает в творческом содружестве с руководителями и тренерами баскетбольного клуба «Зенит», Федерацией баскетбола Санкт-Петербурга, баскетбольных организаций города и других регионов России и скандинавских стран, что позволило обеспечить приток в университет одаренной в спортивном отношении молодежи, а также подготовку спортсменов, тренеров и преподавателей высокой квалификации.

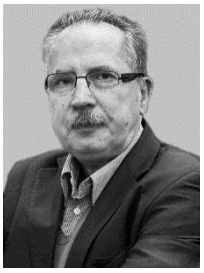
С 2004 г. В. П. Овчинников активно сотрудничает с Федерацией питербаскета Санкт-Петербурга, являясь ее членом и научным консультантом, развивая и популяризируя питербаскет (радиальный баскетбол) в студенческой среде. Более 10 лет в спортивном зале РГПУ им. А. И. Герцена проводит традиционный турнир по питербаскету в память заслуженного мастера спорта СССР по баскетболу ленинградца-петербуржца О. А. Мамонтова.

Обобщая свой опыт работы, В. П. Овчинников выступает с докладами на городских, всероссийских и международных конференциях. Опубликовал более 100 научно-методических работ и пособий, является автором электронных учебных пособий «Основы баскетбола» и «Питербаскет для начинающих». Проведено экспериментальное заключение на научное открытие «Свойство игры с мячом — питербаскет изменять свои пространственно-объемные характеристики в зависимости от игровой площадки», установленное в РГПУ им. А. И. Герцена. Имеет 4 патента на изобретения и 2 свидетельства о регистрации программ в Федеральной службе по интеллектуальной собственности. Награжден грамотой Министерства образования Российской Федерации. Методические разработки и рекомендации по профессионально-педагогической направленности процесса физического воспитания студентов на примере специализации «баскетбол» были внедрены в работу педагогических вузов страны.

С 2013 года ведет активную научную работу на кафедре геоэкологии РГПУ им. А. И. Герцена под руководством профессора Е. М. Нестерова. Научные направления исследований: геохимия почвенного покрова, изотопия стабильных и нестабильных элементов, геохимия донных отложений, историческая геоэкология, геоэкологический мониторинг. Опубликовано более 10 монографий.

В. П. Овчинников ведет активную научную работу (изобретения, публикации) в секции Европейской академии естественных наук (Ганновер, Германия, президент В. Тыминский) — «Питербаскет как средство сохранения здоровья нации». Награжден золотой медалью лауреата Всероссийского выставочного центра за разработку электронного учебного пособия «Основы баскетбола», медалью «Почетный изобретатель академии медико-технических наук» и Федерации питербаскета Санкт-Петербурга «За вклад в развитие питербаскета». Автор научного открытия «Закономерность согласованного развития неврологической, скелет-

ной и мышечной систем организма при комплексном опосредованном воздействии на сенсомоторную организацию структур головного мозга и их функциональных уровней». Диплом выдан по решению Экспертного совета Европейской академии естественных наук по регистрации научных открытий 16 января 2020 г. Регистр № 01-2020, Германия. Награжден золотой медалью президента РАН академика РАН А. Н. Несмеянова (1951–1961) «Творить — значит верить» (ЕАЕН,2021) в знак признания заслуг в области восстановления и укрепления физического и духовного здоровья молодого поколения, за развитие новой спортивной дисциплины питербаскета — игры 21-го века.



ХУЧИНСКИЙ ТАДЕУШ. Действительный член (академик) Европейской академии естественных наук. Родился 23.01.1949 г. в г. Бытома (Польша). Доктор педагогических наук, профессор, академик ЕАЕН, тренер класса чемпионов по баскетболу. Защитил кандидатскую диссертацию на тему: «Экспериментальные исследования отбора и набора мальчиков в баскетбол», затем — докторскую диссертацию в Санкт-Петербурге «Спортивная подготовка женщин-баскетболисток в аспекте полового диморфизма» на основе личного 25-летнего опыта тренерской работы (СПб, 2004). Из них 18 лет — в национальной женской сборной команде баскетболисток было проведено 396 матчей, завоевано серебро Европы и бронзовая медаль чемпионата мира, принято участие в десяти финалах чемпионата Европы. Научным консультантом, при подготовке к защите диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук был профессор Юрий Иванович Портных. С 1976 по 2000 г. руководил профессиональными женскими и мужскими командами по баскетболу и завоевал все медали чемпионата Польши (некоторые неоднократно), участвовал в 1860 матчах в Лиге профессионалов. Возглавлял сборную Польши в трех предолимпийских турнирах: Куба — 1984 г., Малайзия — 1988 г., Испания — 1992 г. Всего на протяжении своей тренерской карьеры на высшем уровне провел 2256 матчей. Участвовал в 10 финалах чемпионата Европы. Несколько лет проводил научно-исследовательскую работу в AWFIS доцентом Кошалинского технологического университета, в Катовице, Гданьске и Варшаве. Опубликовал 27 монографий, учебных пособий и более 80 научных статей. В 2012 г.

издал монографию «Психосоциальная обусловленность оптимальной спортивной подготовки в олимпизме». Вице-президент PZKOSZ, третий семестр является членом Комитета тренеров ФИБА и директором баскетбольного учебного центра. Член Комиссии по профессиональному спорту Министерства спорта Польши, дисциплинарной комиссии и Комитета по аккредитации Министерства науки и высшего образования, ректор AWFIS в Гданьске и EWS в Сопоте. Министром спорта назначен в научный совет Института спорта. Иностранный член редакционного совета периодического теоретического и научно-практического журнала «Вестник новых медицинских технологий» (г. Тула, РФ).

Награжден крестом кавалера ордена Возрождения Польши, медалью Федерации питербаскета Санкт-Петербурга «За вклад в развитие питербаскета». Вице-председатель секции ЕАЕН «Питербаскет как система оздоровления нации». По его инициативе в мае 2012 г. в Гданьске на спортивной площади «Эрго Арены», в рамках традиционного Балтийского кубка по стритболу, состоялся турнир по питербаскету (trzy kosze) и питербаскет-валиду среди учеников старших классов и лиц с физическими недостатками из городов Констанчина, Гданьска, Варшавы и Олынтына. На специально оборудованных площадках питербаскета соревновались более 450 участников. Соревнования проходили по питербаскету и питербаскет-валиду и вызвали большой общественный резонанс в СМИ и у спортивной общественности Польши. Организаторами проведения данных соревнований являются автор новой игры профессор А. А. Несмеянов из Санкт-Петербурга и профессор Т. Хучинский, а реализовали идею Анджей и Анета Квашневские, а также Карель Шиманьчак. В дни соревнований и после окончания турнира появились статьи о питербаскете в местных газетах, сюжеты на многих интернет-сайтах и телевидении. Обсуждалась новая игра, презентованная петербуржцами, родственная баскетболу и стритболу, дальнейшая концепция развития питербаскета в Польше. Важным событием этого времени была проходившая лицензионная конференция тренеров по баскетболу в Катовице. В ней участвовали более 360 тренеров всех воеводств. На конференции профессор Хучинский прочитал лекцию на тему нового психосоциального способа формирования и совершенствования спортсмена и команды в баскетболе. Значительная часть его лекции

была посвящена питербаскету: докладчик подчеркнул, что игра, сохраняя все основные требования классического баскетбола, основанная на характерном движении с мячом и без мяча по кругу с большим числом передач и возможных атак по трем кольцам, обладает определенной ценностью и имеет свои очевидные преимущества перед играми 3 × 3 и 1 × 1. Профессор Т. Хучинский информировал участников конференции о предстоящих турнирах по питербаскету (trzy kosze) в Польше и призвал всех присутствующих организовать подготовку к ним игроков, тренеров и судей в своих воеводствах. Вместе с Анджеем и Анетой Квашневскими ему удалось организовать серию турниров по питербаскету в фан-зонах г. Гданьска для активного отдыха многочисленных болельщиков, прибывших из разных стран на чемпионат Европы по футболу (Евро-2012). Является инициатором регистрации Федерации питербаскета Польши, ему принадлежит идея создания Лиги питербаскета Европы. Совместно с магистром физической культуры Томашем Вильчевским разработал и внедрил «Образовательно-иллюстративный комплект основ техники в виде спорта „баскетбол“ и его спортивных дисциплин trzy kosze (питербаскет)», предназначенный для тренеров, работающих с детьми дошкольного возраста и учащихся образовательных школ, студентов и любителей баскетбола (работа выполнена совместно с профессором А. А. Несмеяновым под эгидой и патронажем ЕАЕН и представляет собой инновационный учебный материал, в котором заложена программа десятилетнего систематического обучения игре с мячом от основ техники игры в баскетбол до ее совершенства). Автор научного открытия «Закономерность согласованного развития неврологической, скелетной и мышечной систем организма при комплексном опосредованном воздействии на сенсомоторную организацию структур головного мозга и их функциональных уровней».

РЕЦЕНЗИИ

ОЛЕГ ИВАНОВИЧ КУТУЗОВ. Доктор технических наук, профессор, заслуженный мастер спорта СССР по баскетболу, Санкт-Петербург

Подготовленная к изданию монография «Баскетбол и питербаскет в физическом воспитании ребенка» трехгранника авторов — россиян Анатолия А. Несмеянова, Владимира П. Овчинникова и поляка Тадеуша Хучинского — однозначно наталкивает на мысль о том, что в ней пойдет речь о всеобщем, одинаково привлекающем всех, независимо от возраста, национальной принадлежности и вероисповедания, — о баскетболе. Предчувствую несравнимое удовольствие, которое получу от прочтения книги, написанной моими коллегами по баскетбольной площадке. Это чувство периодически возникает — в воспоминаниях от достигнутого тобой совершенства, которое требовалось, чтобы, преодолев все преграды, вычертить мячом траекторию, позволяющую пронзить обруч диаметром 45 сантиметров.

В научно-популярном труде авторы представляют читателю результаты исследований, соответствующие уровню мировых достижений в данной области науки. Содержание издания включает основные разделы, которые представляют сведения об известной игре, тактику и технику игры и ненавязчиво предлагают познакомиться с новой спортивной дисциплиной в виде спорта «баскетбол», названной питербаскетом (радиальным баскетболом). Достоинством издания являются оригинальные методические разработки, а также основные тесты для проведения текущего контроля успешности освоения игры с мячом в классический и радиальный баскетбол (питербаскет).

Монография относится к известной в научно-популярной литературе проблематике, но оригинальна с точки зрения изложенного материала и содержит информацию, необходимую для успешного освоения правил и двигательных действий для игры. Заслуживают внимания материалы, дающие представление о роли игры в баскетбол в физическом развитии детей, формировании их общей и специальной физической подготовленности. Полностью согласен с авторами в том, что основной «порок сегодняшнего состояния баскетбола в нашей стране — отсутствие массовости». Уверен, монография и будет способствовать тому, что родители поймут ценность баскетбола или проявят интерес к питербаскету и пожелают видеть своего ребенка никогда не расстающимся с баскетбольным

мячом. Но всеобщая заинтересованность в занятиях баскетболом требует соответствующего обеспечения и организации системы массовых соревнований разных возрастов и уровней, как было в 40-е и 50-е годы прошлого столетия. В настоящее время это представляется долговременным проектом. А в спортивной России сегодня долговременными проектами не занимаются. Проблема. Но монография нужна.

Издание по проблематике и стилю изложения представляет интерес для широкого круга читателей. Материал хорошо иллюстрирован, изложен в доступной форме, написан живым литературным языком, легко читается. Разделы и их последовательность логичны, что способствует лучшему пониманию текста. Украшает издание приведенный глоссарий, в который авторы включили термины, связанные с изобретением новой спортивной дисциплины в виде спорта «баскетбол» — питербаскета (радиального баскетбола), появившегося в 2002 году в Санкт-Петербурге, а затем на других российских спортивных площадках и паркетах, стремительно пересекшего границы и с интересом встреченного в Литве, Польше, Молдове, Швеции.

Считаю, что монография Анатолия А. Несмеянова, Владимира П. Овчинникова и Тадеуша Хучинского «Баскетбол и питербаскет в физическом воспитании ребенка» найдет своего читателя.

ТОМАШ ВИЛЬЧЕВСКИ. Магистр Академии физического воспитания в Катовице, действительный член (академик) ЕАЕН (2020), Польша

Монография «Баскетбол и питербаскет в физическом воспитании ребенка» подготовлена к изданию в соавторстве российскими учеными — профессором Анатолием Несмеяновым, доцентом Владимиром Овчинниковым и польским профессором, доктором педагогических наук Тадеушем Хучинским, что само по себе явление незаурядное. Достаточно взглянуть на политическую, географическую и санитарно-эпидемиологическую карты мира, чтобы воскликнуть: «Мы непобедимы! А питербаскету — быть!»

Понятно, что работа по написанию монографии велась в условиях, когда весь мир, в том числе и спортивный, столкнулись с множеством ограничений, связанных с эпидемией COVID-19. Польские тренеры, как и профессор Тадеуш Хучинский, быстро отреагировали на сложившуюся ситуацию и решили организовать четыре тренировочных

лагеря Польской баскетбольной клиники для детей и молодежи. Клиники — это мероприятия, во время которых педагоги и воспитатели регулярно совершенствуют свои знания, приобретенные навыки и уровень компетенции для педагогической работы с детьми и молодежью, а молодые игроки проходят одну из лучших программ обучения баскетболу и trzy kosze (питербаскету, радиальному баскетболу). В июне-июле 2019 года на сборах в тренировочном лагере в Збично участвовала группа из десяти 11-летних спортсменов из Санкт-Петербурга (тренеры Тимофей Гуськов и проф. А. А. Несмеянов).

Основная цель проекта представить участникам сборов теоретические и практические навыки в области психопрофилактики посредством широкого участия в занятиях физической культурой, образованием и спортом. Лекции, учебные классы, семинары, языковые и мультимедийные классы, а также различные интеллектуальные мероприятия были направлены на достижение поставленной цели уже в условиях, связанных с инструкциями и рекомендациями Министерства здравоохранения Польши. Ставки были высоки, в этом году в баскетбольных баталиях мы должны были сыграть против грозного соперника — команды COVID. Преимущество Польской баскетбольной клиники было подавляющим. Принявшие участие 235 спортсменов в четырех баскетбольных лагерях не проявили никаких признаков болезни. Будем наблюдать за отдаленными результатами.

Данная монография представляет собой особо востребованное пособие по баскетболу и trzy kosze (питербаскету, радиальному баскетболу). Она необходима еще и потому, что с появлением на польских паркетах новой игры желающих узнать больше среди населения растет прямо пропорционально. В Польше 19–20.05.2012 г. в Гданьске на спортивной площади «Эрго Арены» в рамках Балтийского первенства по стритболу была проведена презентация питербаскета и его производного питербаскет-валида с участием колясочников из Варшавы, Костанчина и Олинтина. Это было начало победного вхождения питербаскета (trzy kosze) в физическую культуру и спортивную жизнь Польши.

В сравнительно небольшой отрезок времени (планирование книги состоялось в польском г. Збично летом 2019 г.), но в достаточной по объему книге авторам удалось изложить фундаментальные основы баскетбола и основные методы овладения ими самостоятельно и под руководством как тренеров-профессионалов, так и любителей. Большой ин-

терес вызывают представленные многочисленные семейства современных вариантов игры в баскетбол. А новая игра «питербаскет» (радиальный баскетбол), являющаяся спортивным видом в виде спорта «баскетбол», переживающая свое двадцатилетие (2002 г.) на площадках России, Литвы, Польши, Молдовы, Швеции, Испании и др., становится все более популярной. Авторы настойчиво поясняют свою позицию: занятия физической культурой, в том числе и баскетболом с его разновидностями, в любом возрасте (исключая те наблюдения, когда они становятся профессиональной деятельностью) имеют своей главной целью укрепление здоровья занимающихся.

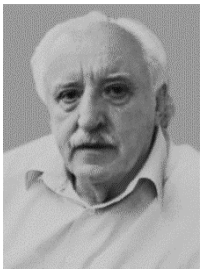
Монография «Баскетбол и питербаскет в физическом воспитании ребенка» (А. А. Несмеянов, В. П. Овчинников, Т. Хучинский) настолько интересна, что появилось желание улучшить свои знания русского языка, чтобы иметь возможность работать с ней в своей научной и практической деятельности. Считаю, необходимо рекомендовать ее издания на польском, английском и немецком языках.

Авторами идеи проведения презентации питербаскет-валида в виде соревнования были профессора Тадеуш Хучинский из Гданьска и Анатолий Несмеянов из Санкт-Петербурга. Главными организаторами — Анджей и Анета Квашневские с Карелем Шиманьчаком. Вслед за этим событием в городе Катовице проходила лицензионная конференция тренеров и судей по баскетболу. В ней участвовало более 360 тренеров и судей из всех воеводств Польши. На конференции профессор Тадеуш Хучинский прочел лекцию на тему нового психосоциального способа формирования и совершенствования спортсменов и команд в баскетболе, представляя питербаскет и убедительные доказательства того, что новая игра, основанная на движении без мяча с большим числом его передач с точки зрения учебной ценности имеет преимущества перед стритболом. Рекомендовал обратить внимание на новую игру и популяризировать во всех воеводствах. Это было начало победного вхождения питербаскета (trzy kosze) в физическую культуру и спортивную жизнь Польши.

В сравнительно небольшой отрезок времени (планирование книги состоялось в польском г. Збично летом 2019 г.), но в достаточной по объему книге авторам удалось изложить фундаментальные основы баскетбола и основные методы овладения ими самостоятельно и под руководством как тренеров-профессионалов, так и любителей. Большой интерес вызывают представленные многочисленные семейства

современных вариантов игры в баскетбол. А новая игра «питербаскет» (радиальный баскетбол), являющаяся спортивным видом в виде спорта «баскетбол», переживающая свое двадцатилетие (2002 г.) на площадках России, Литвы, Польши, Молдовы, Швеции, Испании и др., становится все более популярной. Авторы настойчиво поясняют свою позицию: занятия физической культурой, в том числе и баскетболом с его разновидностями, в любом возрасте (исключая те наблюдения, когда они становятся профессиональной деятельностью) имеют своей главной целью укрепление здоровья занимающихся.

Монография «Баскетбол и питербаскет в физическом воспитании ребенка» (А. А. Несмеянов, В. П. Овчинников, Т. Хучинский) настолько интересна, что появилось желание улучшить свои знания русского языка, чтобы иметь возможность работать с ней в своей научной и практической деятельности. Считаю необходимо рекомендовать ее издания на польском, английском и немецком языках.



АНАТОЛИУС ЧУПКОВАС. Вице-президент Литовского паралимпийского комитета, президент Литовской спортивной федерации инвалидов, мастер спорта СССР по баскетболу, действительный член (академик) ЕАЕН (2020), Литва, Каунас

Монография известных в баскетболе авторов Несмеянова Анатолия, Овчинникова Владимира (РФ) и Хучинского Тадеуша (ПР) о новой студенческой игре — «Баскетбол и питербаскет в физическом воспитании ребенка» — в Литве не окажется неожиданной. Еще в мае 2007 года в составе российской делегации профессор А. А. Несмеянов (президент Федерации питербаскета Санкт-Петербурга) и доцент В. П. Овчинников (кафедра физической культуры РГПУ имени А. И. Герцена) приняли участие в международной конференции «Университетский спорт — сердце спорта». Конференция являлась составной частью XIII Студенческих балтийских игр, одних из старейших в мире и более известных в Европе как Sell Games, и проходила в стенах Литовской академии физической культуры и спорта в Каунасе 16–28.05.2007 г. В программу игр входили соревнования по 9 видам спорта и мастер-класс с докладом на конференции о новой студенческой игре с мячом — питербаскете (The meaning of Piterbasket at beginning stage of special basketball training. A. A. Nesmeyanov, V. P. Ovchinnikov. Kaunas, 2007). Президент Федерации баскетбола

Литвы Владас Гарастас приветствовал и благодарил инициаторов и исполнителей этой демонстрации новой игры, родственной баскетболу, который в эти дни на литовских паркетах праздновал свое 85-летие. Слова признательности и поощрения в адрес новаторов были высказаны президентом Международной университетской спортивной федерации господином Джорджем Е. Киллианом (США), которому были презентованы правила соревнований по питербаскету на русском, литовском и английском языках. С того времени питербаскет в новом литовском обличии как trikrepsis (трикряпшис) успешно прижился в стране, в которой классический баскетбол считают второй религией.

Прошедшие 12 лет подтвердили прогнозы. Литва — страна с самым высоким идейным содержанием баскетбола — питербаскет приняла. Изданы на литовском языке правила соревнования по мини-питербаскету (mini-trikrepsis, Дайва Станкевичене, Вильнюс, 2006). В г. Каунасе функционирует 81 установка трикряпшиса (по числу детских садов города), 18 спортивных установок в школах начальных классов и 9 — на городских площадках. На территории Музея спорта Литвы построен детский стадион трикряпшиса с двумя площадками с естественным (травяным) покрытием. Ежегодно в мае на этом стадионе проводят первенство по мини-трикряпшису на Кубок мэра Каунаса.

Читая монографию, невольно проникаешься чувством глубокой благодарности к авторам, относящимся с любовью и основательным пониманием к сути классического баскетбола и так деликатно вкрапляющим в текст основные положения и особенности новой спортивной дисциплины трикряпшиса (питербаскета). Бережливое отношение сквозит и к будущему новой игры, которое начинается, как известно, от рождения и длится до совершенства лет. А трикряпшису все возрасты покорны. Всю свою жизнь посвятив баскетболу, трикряпшис я вначале воспринял как детскую забаву, но весной 2010 года в Каунасе всей семьей принимал участие в соревнованиях по попули-(фемили)-питербаскету и осознал свое заблуждение. Игра своеобразная, требует хорошей физической и профессиональной подготовки.

Нельзя не упомянуть другую разновидность — питебаскет-валид. Одинокие старики — самые незащищенные люди. Никто из них не верит в свой завтрашний день, а взрослые персоны смогут обрести «завтра», если им организовать макси- и гранд-питербаскет. Вот и появится свет достойной жизни.

В России была популярна общеизвестная фраза: «Дети — наше будущее», но ее никто не желал принять как «Дети — наше прошлое». А будущее наше общее, и это — старость. И к ней нам следует готовиться вместе. Вот вам и гранд-питербаскет — занятие до совершенства лет. Сколько домов престарелых… Они нуждаются в новых идеях, они там будут востребованы.

По-настоящему спортивная игра с мячом, имеющая право на самостоятельную историю. Искренне сожалею, что официального признания даже в Санкт-Петербурге и России игра не получает. А мог бы состояться триумвират: баскетбол — 3 × 3 — питербаскет! Появилась бы новая грань современного содержания классического баскетбола. Считаю, что связано это с непрофессионализмом чиновников от спорта и их утратой способности объективной оценки реальности, что во многом связано с коммерциализацией спорта и практическим исчезновением массовой физической культуры на всем постсоветском спортивном пространстве — в России, в Литве, — как и во всей Европе и мире.

Монография неординарная, сочетающая в себе доступность изложения и научность психологической базы. Это увлекательное произведение, зовущее читателя в мир движения, гармонии, здоровья. Она адресована и детям, и молодежи, и взрослым. Книга обучает единству мысли и двигательных навыков, техники и тактики, чем способствует разностороннему развитию личности. Предложенная разновидность баскетбола питербаскет близка к обычным, широко распространенным детским играм и не только, но воспитывает целеустремленность, умение быть востребованной личностью в команде. Этот игровой соревновательный способ — достойная антитеза вредным привычкам, распространенным в современном обществе.

В целом монография понравилась. Написано в необычном формате: «ничто не забыто, никто не забыт». Тема популярна, при бесконечной футболизации делает честь авторам, возвратившим читателям положительные эмоции при встрече с любимым видом спорта, с новаторскими замыслами. Следует признаться в том, что монографию читал как роман мужчин с баскетболом. Подлинный треугольник, исполненный страстного желания привнести в эту замечательную игру свое видение, а внедрение питербаскета в баскетбольное семейство еще сильнее отточит грани ее совершенства. Увлекательно и информативно. Будет полезно всем, кто любит баскетбол и все, что связано с ним.

ВВЕДЕНИЕ

Среди множества самых разнообразных проблем, стоящих перед современной цивилизацией, самое приоритетное значение, несомненно, принадлежит задаче устранения или, по крайней мере, уменьшения негативных изменений, возникающих в новом образе жизни людей. Как ни странно, но появление многих из них стало следствием внедрения все более совершенных технических новшеств, призванных облегчить и сделать более производительным труд каждого работника. В итоге сокращается доля физического труда и растут психические нагрузки работников производства. Вследствие этого в функциональной деятельности организма возникают нежелательные перестройки. Избавленный от необходимости расходовать энергию в прежних объемах организм начинает запасаться ею впрок и постепенно теряет способность к длительным и интенсивным напряжениям.

Это нежелательное явление, названное гиподинамией, считается настоящим бичом человечества, от которого страдают буквально все возрастные и социальные категории населения. Причем в наибольшей мере это сказывается на жителях промышленно развитых стран. Например, в США у более чем половины населения (60 %) отмечается превышение веса. Не лучше картина и в странах ЕС, где к этой категории относится не менее половины жителей. И самое тревожное то, что ожирение отмечено у 21 миллиона детей Европы, к которым ежегодно прибавляется еще 400 000. На текущий период появились и более тревожные предпосылки, требующие внимательного отношения в проблеме здоровья.

Так, в России бесплодием страдают 6 миллионов женщин и 4 миллиона мужчин. Ежегодно их число увеличивается на 20–25 тысяч человек. Уменьшается число детей: если в 1990 году в стране проживало 40 миллионов детей, то уже в 2019 году — 22 254 879 человек младше 15 лет. Здоровыми рождаются только 18–20 % малышей. Генетические нарушения наблюдаются у 30 % родившихся.

Единодушно считается, что главной причиной этого тревожного явления, за исключением хорошо известного пристрастия детворы к сладостям: кока-коле и нездоровой кухне «Макдональдса», является почти полное отсутствие активного отдыха из-за всеобщего увлече-

ния детей компьютерными играми. К этому приводит и перегруженность школьных программ, вынуждающих школьников по 8–10 часов проводить за письменным столом, что не оставляет им достаточного времени для активного отдыха. В результате предпочтительной формой отдыха у них становится сидение у телевизора. Так незаметно формируется сидячий образ жизни, совершенно несвойственный и порочный для детского организма. Давно признана аксиомой прямая зависимость процессов возрастного развития и двигательной активности ребенка. Функция, как известно, творит орган. Именно поэтому у детей так сильно проявляется потребность к движению. Лишенный такой возможности ребенок очень скоро становится нервным, раздражительным, а потом и по-настоящему больным, отстающим в своем физическом и психическом развитии. Отсутствие и даже ограниченная подвижность детей становится причиной многих, и в том числе совсем не детских, заболеваний гипертонии, диабета, ожирения. Более того, нельзя пройти мимо результатов последних исследований, свидетельствующих об отрицательном влиянии гиподинамии на массу головного мозга, следствием чего становится ухудшение умственной деятельности. К этому можно добавить, что ученые ирландского Блэкпульского университета установили, что пребывание детей свыше 2 часов у компьютера или телевизора отрицательно влияет на здоровье и не компенсируется другими видами физической нагрузки. Все это свидетельствует об исключительной важности охраны здоровья подрастающих поколений, требующей постоянной заботы о двигательной активности как главного средства профилактики многочисленных заболеваний, возникающих в результате игнорирования биологических закономерностей развития детского организма. Без всякого преувеличения можно утверждать, что будущее страны сегодня, как никогда ранее, зависит от всеобщего понимания серьезности положения и разумного использования для укрепления здоровья детей возможно более широкого комплекса средств физического воспитания и спорта.

Сегодня детские сады и школы посещают 18,5 миллиона детей, из которых только 10 % могут быть отнесены к категории здоровых. У 60 % школьников обнаружены различные отклонения в состоянии здоровья, а у 18 % имеются хронические заболевания. К числу наиболее часто встречающихся относятся заболевания желудочно-кишечного

тракта, гормональные, опорно-двигательного аппарата, такие как ослабление мышечного корсета, искривления позвоночника, плоскостопие. Это положение нельзя назвать иначе как удручающим.

Принятое еще в 2011 году правительственное решение о создании в школах центров здоровья правомерно, но недостаточно для улучшения существующего положения. Хотя своевременное выявление и лечение больных детей абсолютно необходимы, но все же гораздо более важное место в решении этой многоаспектной проблемы принадлежит предупреждению этих заболеваний. При этом решающее значение имеет совершенствование системы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. Необходимость этого становится очевидной, если исходить из анализа существующего положения вещей. Ранее принятая система оказалась частично разрушенной и в новых условиях потеряла свою эффективность. Об этом свидетельствует многое, и в том числе сложившееся у школьников неуважительное отношение к учебному предмету, который они величают не иначе как «физра», а ведущих его преподавателей — «физруками» и «физручками». Этакая отстраненность, незаинтересованность просматривается и в той легкости, с которой многие из них прогуливают уроки физкультуры, казалось бы, один из самых привлекательных для детей предметов школьной программы.

Что же произошло? И почему дети игнорируют свою биологически обусловленную потребность в движении, казалось бы, особенно остро ощущаемую после утомительного сидения за партой? Видеть в этом только одну какую-то причину вряд ли будет правильно. Скорее всего, таких причин существует несколько, но перечислять их сейчас нет необходимости. Тем не менее к числу основных нужно отнести скуку и эмоциональную неудовлетворенность, которую у них вызывают уроки физической культуры. Это происходит оттого, что им не по душе ни их содержание, ни то, как они проводятся. Им хотелось бы, чтобы эти уроки были наполнены радостью, ощущением своих возможностей и достигнутого превосходства в состязании. Но увы... Войдя в спортивный зал, а иногда и просто в комнатушку, где проходят такие уроки, они вновь оказываются втиснутыми в узкие рамки все той же классно-урочной системы, предполагающей абсолютный порядок и организованность, обеспечивающей изучение

кому-то, видимо, интересных двигательных навыков, решающей задачу подготовки к труду и обороне Родины. Поэтому основное время урока отводит поочередному выполнению упражнения, определяющего успеваемость в этой дисциплине. И только в награду за порядок, отражающий сонное созерцание событий, незадействованных в упражнениях учащихся, класс получает возможность «оттянуться» и несколько минут в свое удовольствие погонять мяч. Конечно же, такая методика изучения не может привлечь современную детвору, увлеченную с малолетства героикой спорта. Видимо, наступило время честно признать это и сделать правильный шаг в будущее, где задача будет решаться на основе возможно более полного учета интересов и при активном участии самих занимающихся.

Ключ к решению этой проблемы, к счастью, находится в наших руках. Он заключается в создании благоприятных условий для систематических и правильно организованных занятий физическими упражнениями и доступными видами спорта, используемых для укрепления здоровья детей, и в том числе самых маленьких. При этом следует исходить из того, что именно в этом возрасте формируются задатки и способности, закладываются основы психомоторики, интеллекта и характера ребенка. Характерная для детей этого возраста особая восприимчивость ко всему увиденному и услышанному позволяет им легко запоминать и осваивать не только самые простые, но и достаточно сложные двигательные навыки. Важно, что именно в этом возрасте у детей возникает интерес к физическим упражнениям, появляется стремление к состязанию и к отдельным, наиболее привлекательным, видам спорта.

Именно поэтому в физическом воспитании подрастающих поколений ведущая роль должна быть отведена спорту. Тогда вместо изучения отдельных жизненно важных двигательных навыков они смогут своевременно познакомиться с наиболее популярными видами спорта и примерить их на себя, чтобы иметь возможность в дальнейшем выбрать верного друга на всю жизнь. Это позволит не только по-настоящему заинтересовать ребят, но и придаст занятиям ярко выраженный культурно-соревновательный и воспитательный характер. Сегодня, когда спорт стал органическим элементом культурной жизни, необходимость своевременного знакомства и привлечения детей

к этому важнейшему виду творческой деятельности, отражающему национальные особенности каждого народа, приобретает характер императива в образовательном процессе подрастающих поколений. Ясно осознаваемая необходимость этого становится основой воспитания заинтересованного отношения к физической культуре и важной предпосылкой к формированию здорового образа жизни.

История баскетбола продолжается. Непрерывно растет мастерство сильнейших, и появляются новые, невиданные до сих пор варианты игры в баскетбол, пополняющие большую баскетбольную семью. В нее входят бидди-баскетбол, или мини-баскетбол (игра для самых маленьких), баскетбол на колясках, водный баскетбол (игра для тех, кто любит одновременно воду и мяч) и стритбол (уличный баскетбол или баскетбол 3 × 3, позволяющий играть в центре мегаполиса). Одним из них стал баскетбол на батуте, а также русский баскетбол, питербаскет (радиальный баскетбол) и его разновидности. Кроме того, появилось множество настольных вариантов этой игры, проводятся турниры и чемпионаты по интерактивному и кибербаскетболу. В чем же секрет всеобщего интереса к этой игре? Ответить на этот вопрос непросто. И прежде всего потому, что каждый по-своему ощущает ту радость, которую испытывает, взяв в руки оранжевый мяч.

ДЕТИ И СПОРТ — ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ

Бурные темпы развития современного общества все с большей настойчивостью требуют ответа на этот вопрос, от которого в огромной степени зависит выбор путей модернизации системы воспитания новых поколений. И хотя единое мнение здесь еще не достигнуто, все же большинство специалистов, тренеров и спортсменов считают, что правильно организованный детский спорт, опирающийся на современные научные данные и соответствующую особенностям детского организма методику обучения и тренировки, может стать важнейшим средством достижения оздоровительного и спортивно-образовательного эффекта, обеспечивающего всестороннее воспитание детей и подростков. Для реализации этой масштабной цели есть только один путь — это переход к спортивно-ориентированной системе физического воспитания с возможно более раннего периода жизни ребенка.

Такой переход, безусловно, возможен, хотя и сопряжен с рядом трудностей, которые необходимо преодолеть на этом пути. К их числу в первую очередь следует отнести анатомо-физиологические особенности детского организма, требующие осторожности в выборе средств методов подготовки, а также недостатки материальной базы и методической подготовленности руководителей физического воспитания. Понимание необходимости такого перехода становится все более очевидным. Его выражением стали попытки введения спортивной специализации в общеобразовательных школах с включением посвященных спорту уроков главным образом для учащихся старших классов. Однако эти попытки не решают проблему, поскольку не обеспечивают широкой спортивной ориентации детей и не способствуют приобретению элементарных спортивно-технических навыков в оптимальные для их усвоения годы. Из этого следует, что программа спортизации школьного физического воспитания должна быть расширена, а ее начальный этап перенесен в детские сады и младшие классы школы. Поступая таким образом, мы способствуем решению сразу нескольких образовательно-воспитательных задач:

1) усилим влияние используемых средств и методов физического воспитания;

2) осуществим необходимую спортивную ориентацию детей;

3) обеспечим появление устойчивого интереса детей к спорту. Можно также надеяться, что одним из возможных результатов внедрения этого подхода станет более раннее выявление способностей детей при выборе их будущей спортивной специализации.

Возможность такого решения подкрепляется не только современными достижениями науки, но и спортивной практикой. Во многих видах спорта, и в частности таких, как гимнастика (спортивная и художественная), фигурное катание, бадминтон, теннис, баскетбол, к спортивно-ориентированным занятиям привлекаются дети 57 лет. Достигнутый к этому возрасту уровень общего и в том числе двигательного развития позволяет начинать с ними этап предварительной спортивной подготовки, главной целью которого будет ознакомление с конкретными видами спорта, создание прочного фундамента общей физической подготовки и первичное овладение отдельными базовыми элементами спортивной техники [5, 72].

Таблица 1.

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста (По Ф. П. Суслову, Ж. К. Холодову, 1997)

№ п/п	Росто-весовые показатели и физическиекачества	Возраста (лет)				
		7	8	9	10	11
1	Рост					
2	Вес					
3	Сила максимальная					
4	Быстрота		+	+	+	
5	Скоростно-силовые качества			+	+	+
6	Выносливость (аэробные возможности)		+	+		
7	Скоростная выносливость					
8	Анаэробные возможности (гликолитические)					
9	Гибкость	+	+	+	+	
10	Координационные способности			+	+	+
11	Равновесие	+	+	+	+	+

Отдавая предпочтение спортивно-ориентированному физическому воспитанию, нельзя не опираться и на такой весьма характерный для нашего времени факт, как более быстрые темпы развития детей по сравнению с недавним прошлым. Это явление получило название акселерации, а подверженных его влиянию детей зовут акселератами. В сравнении с детьми прошлого века современные дети значительно опережают их как в физическом, так и в психическом отношении. Это вызывает необходимость пересмотра сложившихся ранее возрастных норм для занятий различными видами спорта.

Современные дети, безусловно, способны на большее, и об этом, в частности, говорят их феноменальные успехи в освоении компьютерных технологий. Проведенные исследования в США показали, что около 80 % детей в возрасте от 3 до 5 лет постигают основы самых современных компьютерных технологий. Более 60 % детей до 3 лет ежедневно смотрят видео в режиме онлайн и пользуются интернетом. При этом 36 % детей в возрасте от 2 до 11 лет могут одновременно

смотреть телевизор и входить в интернет. Однако это вовсе не означает, что необходимая осторожность в обращении с ними может быть отброшена в сторону. Скорее наоборот. Факты показывают, что под влиянием ряда причин и главным образом изменяющихся условий жизни уровень физической подготовленности современных детей оказывается ниже, чем у их сверстников прошлых лет. Из этого можно сделать только один вывод: значение правильно поставленного физического воспитания с годами не уменьшается, а наоборот, все более возрастает. Используя новейшие научные данные, касающиеся спорта и спортивной деятельности, современная система физического воспитания может добиться более глубокого влияния на весь ход психофизического развития ребенка. Это требование обусловлено потребностями становления и развития нашего государства. У каждого ребенка должен быть воспитан комплекс личностных качеств, необходимы в условиях острейшей конкурентной борьбы во всех областях деятельности. Помочь этому может только спорт, который ставит перед необходимостью действовать в исключительно трудных условиях и постоянно принимать ответственные решения, от которых зависит не только результат отдельного поединка, но и всего состязания в целом.

Вполне возможно, что ведущее положение спорта в системе физического воспитания у кого-то вызовет сомнение и даже возражение, так как свои представления о нем они связывают с ожесточенной, а иногда и просто безжалостной борьбой за призы и рекорды, характерной для современного профессионального спорта.

Однако на самом деле спорт — явление многоликое. Есть все основания утверждать, что в том или ином виде он присущ человеку вскоре после его рождения. В его стремлении всегда быть первым проявляется жизненно важный инстинкт самосохранения и выживания. Он объясняет, почему это непреодолимое желание борьбы стало способом собственного самоутверждения. Врожденный характер этого явления замечен давно. Древние греки называли это стремление к борьбе «агон» и одними из первых стали проводить разнообразные состязания, названные ими «агонистикой». Это свое воззрение жители Эллады осуществили в виде Олимпийских игр, тысячелетняя история которых является наилучшим подтверждением правоты их понимания природы человека. Генетическое происхождение этого инстинкта можно разгля-

деть и в соревновании еще не вставших на ноги малышей — «ползунков». Несомненно, что укреплению и развитию этого жизненно важного проявления сущности человеческого духа должно быть уделено серьезное внимание уже в начальных периодах развития ребенка. Любая задержка в воспитании способностей к борьбе и противостоянию приводит к появлению детей, сторонящихся активной деятельности, всегда ищущих защиты у кого-нибудь и предпочитающих всю жизнь оставаться социальными потребителями.

Другая опасность самоустранения родителей от выбора детьми своего излюбленного времяпровождения заключается в легкости формирования у них привычки видеть окружающий мир не вживую, а через экран компьютера или телевизора. В этом, в частности, кроется причина появления многочисленной армии «спортивных энтузиастов», предпочитающих занятия спортом не всерьез, а вприглядку, и еще лучше — не вставая со своего дивана.

Уровень развития современного спорта настолько высок, что позволяет рассматривать его как явление многослойное и разнообразное. Специфика его целей и задач определяется, прежде всего, составом занимающихся. На этом основании выделяют: детский спорт, школьный спорт, массовый спорт, инвалидный спорт и спорт высших достижений, ставший уделом сравнительно небольшого числа профессионалов. Сравнивая эти его разновидности, легко определить основное предназначение каждой из них и наиболее характерные средства для достижения поставленных целей. При этом важно отметить, что хотя своему возникновению он и обязан игре, но сегодня в своем первозданном виде он существует только в детском спорте. Спорт же профессионалов далек от игры и представляет собой всего лишь разновидность трудовой деятельности.

В сущности, детский спорт настоящим спортом и не является, поскольку лишен стремления к рекордсменству. Если спорт взрослых нацелен на выявление запредельных возможностей человека и, таким образом, представляет собой беспрерывную гонку, направленную на достижение довольно призрачной цели — выявление обладателей сверхспособностей, то детский спорт ставит на первое место овладение специальными знаниями, умениями, навыками и воспитание качеств, позволяющих принять участие в спортивных соревнованиях.

Итоги таких соревнований рассматриваются только как демонстрация успешности на пути к спортивному мастерству. Причем достижение его высокого уровня становится долговременной целью лишь для ограниченного числа исключительно одаренных и высоко мотивированных спортсменов. Для абсолютного же большинства участие в спортивной жизни останется всего лишь средством самовыражения, укрепляющего здоровье и сохраняющего трудовую активность на протяжении всей жизни.

Детский спорт правильно понимать как самое широкое использование соревновательного момента при выполнении физических упражнений и как возможно более раннее изучение отдельных умений и навыков, доступных и необходимых для того, чтобы дети могли принять участие в спортивных соревнованиях. Или, иначе говоря, им нужно дать то, что обеспечит им возможность играть в настоящий спорт.

Поэтому детский спорт — это далеко не настоящий спорт, а всего лишь его подобие, которое правильнее называть «предспорт» или «спортивное развлечение». В сущности, это не что иное, как обычная детская игра, в которой отражается реальная действительность и воплощаются ребячьи мечты стать сильным и ловким, настоящим чемпионом своего двора. Так стоит ли опасаться этого обычного и желанного претворения детской мечты в реальность? Конечно же, нет.

Бояться нужно тех, кто этого смысла не поймет и будет бездумно копировать не только отдельные атрибуты, но и весь характер настоящего спорта, который, к сожалению, все дальше и дальше отдаляется от своей игровой сущности. Только правильно организованный детский спорт, исключающий стремление любой ценой добиваться победы, может стать оазисом своей первозданной сущности, настоящей игрой, весь смысл и значение которой заключены внутри нее самой.

Отсюда следует вывод, что важнейшим средством физического воспитания подрастающих поколений всегда будет оставаться игра и соревнование. В своем органичном единстве они представляют собой соревновательно-игровой метод, обеспечивающий комплексное решение образовательно-воспитательных задач на всем протяжении детства.

Понимание этого значения игры возникло, конечно же, не сегодня. Приятно отметить, что особый вклад в обоснование ее фундаментального положения внесли отечественные педагоги, врачи и пси-

хологи. Жаль только, что в нашей стране долгие годы в физическом воспитании детей и подростков безраздельно господствовала идея всеобщей подготовки к труду и обороне, что, в сущности, сводилось к сдаче норм на значок БГТО и ГТО.

Исследования показывают, что проведение уроков физического воспитания на базе игрового материала оказывают более глубокое влияние на развитие и совершенствование двигательных способностей детей дошкольного и школьного возраста.

Большой вклад в решение затронутых проблем в теоретическом плане внесли наши российские ученые, которые закрепили приоритет в этой области дипломами и свидетельствами на научные открытия и гипотезы. Были проведены совместные разработки с польскими и литовскими исследователями, позволившие экспериментально и теоретически подтвердить закономерность согласованного развития неврологической, скелетной и мышечных систем организма. При комплексном опосредованном воздействии на сенсомоторную организацию структур головного мозга и его функциональные уровни регуляции: рубоспинальный, таламо-паллидарный, пирамидно-стриальный, теменно-премоторный, выражающемся в казуальном эффекте повышения его результативных психомоторных характеристик, влияющих на технику, силу, диапазон и координацию движения юного спортсмена, что создает оптимальные условия для достижения целевых спортивных результатов [74, 75, 76]. Авторами международного коллектива (Т. Хучинский, А. А. Несмеянов, Т. Вильчевски, Ю. Бредикис, П. Маяускас, А. Чупковас, А. А. Хадарцев, В. П. Овчинников, А. А. Кожемов, Н. А. Несмеянова, Ю. И. Портных) зарегистрировано научное открытие: «Закономерность согласованного развития неврологической скелетной и мышечной систем организма при комплексном опосредованном воздействии на сенсомоторную организацию структур головного мозга и их функциональных уровней» [49, 65, 66, 67, 79]. Непосредственным стимулом для скорейшего решения этой задачи является реальное состояние здоровья детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях России, Польши и Литвы.

Итак, есть все основания утверждать, что существующая потребность в укреплении здоровья и повышении уровня физической подготовленности подрастающих поколений неразрывно связана

с необходимостью совершенствования системы физического воспитания детей и подростков, осуществляемой в семье и в образовательных учреждениях. При этом особую важность представляет ранний этап возрастного развития, в котором закладываются основы формирования личности и функциональной деятельности организма. С этой целью наиболее предпочтительно использование всего многообразия игр и в том числе некоторых спортивных, упрощенные варианты которых доступны для детей дошкольного возраста.

Это обусловлено тем, что игровая деятельность занимает главенствующее положение в жизни детей, а сами игры представляют собой самую ценную разновидность физических упражнений, привлекательную и доступную с самого раннего возраста.

Разнообразная двигательная деятельность составляет содержание так называемых подвижных игр. Их характеристики определяются бесконечным множеством двигательных действий и взаимоотношений между участниками. В их основе лежит дух соперничества и одновременно взаимопомощи. Эти особенности позволили достаточно большому количеству подвижных игр превратиться в самостоятельные виды игрового спорта. Именно так произошло с такими популярными играми, как городки и лапта. Эта исключительная особенность и ставит игру на место главного связующего звена, обеспечивающего безболезненный переход из мира обычной детской игры в самый притягательный мир современного спорта.

Надо сказать, что в использовавшейся ранее системе физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста игре отводилось далеко не последнее место. Так, например, в детских садах решалась задача ознакомления и первичного изучения отдельных элементов некоторых спортивных игр. Более глубоко такие игры, как баскетбол, волейбол, гандбол, а в последнее время и футбол, изучаются в школе. Однако чрезвычайно ограниченное и в то же время растянутое время, выделяемое на их изучение, не позволяет достичь удовлетворительных результатов.

Повышение эффективности физического воспитания во многом зависит от того, насколько широко в практику педагогической работы внедрен соревновательно-игровой метод. Этот метод предполагает не только преимущественное обучение физическим упражнениям с по-

мощью игр, но и широкое применение игрового соревнования и в том числе спортивных игр как наиболее привлекательных и доступных форм двигательной деятельности.

Практика показывает, что к числу самых доступных и полезных для разностороннего развития детей дошкольного и младшего школьного возраста спортивных игр относятся: футбол, баскетбол, бадминтон, лапта, теннис, настольный теннис, шахматы и шашки. Объединенные в единое целое, они могут обеспечить полноценное воспитание умственных, физических и психических способностей ребенка. Но необходимого эффекта можно добиться и посредством сочетания хотя бы двух разноплановых игр: одной, активирующей развитие процессов мышления (шахматы, шашки), и другой, требующей разностороннего развития двигательных способностей. Среди множества претендентов на роль универсальной игры, от участников которой требуется высокий уровень развития всего комплекса двигательных качеств и интеллектуальных способностей, бесспорное лидерство принадлежит баскетболу. Именно поэтому эта игра приобрела исключительно широкое распространение и первой среди всех спортивных игр получила международный статус детского вида спорта.

По отношению к другим видам спортивных игр баскетбол обладает рядом существенных преимуществ. Его основу составляют естественные и с детства знакомые навыки передвижений и метаний. Суть ее заключается в коллективной борьбе за владение мячом и попадании им в довольно сложную цель — кольцо, установленное достаточно высоко и горизонтально над полом. При этом борьба ведется с ограничением силового контакта между игроками, что снижает опасность травматизма и облегчает выполнение точных движений с мячом. У занимающихся баскетболом развивается комплекс физических качеств и в первую очередь ловкость и координация движений. Именно это и является важнейшей целью физического воспитания детей дошкольного возраста [51].

Разнообразные достоинства баскетбола уже давно оценены специалистами, что повлекло за собой его включение в программу физического воспитания в начале учащихся средней школы, затем начальной, а потом и детских садов. Уже в середине 1970-х годов в ряде городов страны — в Краснодаре, Каунасе, Риге — были предприняты

первые попытки включения баскетбола в занятия по физическому воспитанию в старших группах детских садов. Этот опыт получил признание, и сегодня баскетбол включен в программы физического воспитания детских садов страны. Однако пока что еще нельзя сказать, что обучение детей дошкольного возраста игре в баскетбол стало общей нормой. Более широкому внедрению этой уникальной спортивной игры мешаю некоторые ее особенности, в числе которых не последнее место занимает боязнь ее исключительной сложности и несоответствия возможностям детей дошкольного возраста. На самом же деле все обстоит совсем наоборот. Недостижимым баскетбол кажется только тогда, когда играют настоящие мастера своего дела. И все выглядит гораздо проще, если играют обыкновенные рядовые любители этой игры в мяч. В их действиях уже нет ничего сложного, потому что бегать, прыгать и бросать мяч в цель может буквально каждый. Доступность баскетбола этим не исчерпывается и дополняется простотой организации необходимых условий для занятий. Когда нет стандартного игрового оборудования, баскетбольными кольцами могут служить простые обручи из пластмассы или проволоки и самые обычные пластиковые ведра или корзины. Щиты нетрудно изготовить из обычной фанеры и закрепить на стене или гимнастической стенке. Вместо настоящего баскетбольного мяча можно использовать обычные детские пластиковые мячи, близкие по своему размеру к используемым кольцам.

ТВОЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ — МЯЧ

Сегодня вряд ли можно встретить того, кто не знает, что такое мяч. Начиная с самого раннего детства и буквально до конца жизни этот необычный по своим качествам предмет становится самым любимым «физкультурным снарядом», помогающим разностороннему развитию каждого, кто соприкасался бы с ним. Недаром считается, что в истории человечества изобретение мяча по своей значимости занимает место сразу же после абсолютно приоритетного изобретения колеса. «Сердечное согласие» и нерасторжимый союз между человеком и мячом возникает уже вскоре после его рождения и остается с ним навсегда. Об этом, в частности, свидетельствует установленный факт: у детей младшего возраста слово «мяч» по частоте своего при-

менения располагается на втором месте после самого любимого слова «мама». Отсюда становится понятно, почему выдающийся английский футболист сэр Стенли Мэтьюз мог до 51 года выступать в составе сильнейших футбольных клубов своей страны и почему посчитал важным свой 91-й год рождения отметить выходом на регбийное поле один из австралийских любителей этой спортивной игры.

Исторические данные свидетельствуют о том, что уже за две тысячи лет до нашего летоисчисления люди были знакомы и играли с мячом. Как они это делали, к примеру, описывается в «Илиаде» Гомера. Мяч был особенно популярен и в Древнем Риме. Упражнения и игры с предметами округлой формы (т. е. с мячами) там получили название «сферистика», а построенные специальные помещения для игр с мячом — «сферистериями». Величайший римский врач Гален учил, что занятия с мячом лучшее из всех лекарств.

Существует весьма весомое предположение, что к возникновению этого увлечения серьезное отношение имеет и Древний Египет. Там особым религиозным почитанием пользовался жук-скарабей, который из подручного материала мастерил большие шары и потом, упершись всеми своими ногами, перекатывал их с одного места на другое. Поэтому египтяне придавали особый религиозный смысл упражнениям и играм с предметами округлой формы.

И все же первоначальная заслуга в создании мяча принадлежит первобытным охотникам и рыболовам. Это они когда-то обнаружили плавательный пузырь, удививший их своими необычными свойствами: он мог летать и его было трудно заставить подчиняться себе. Это занятие оказалось интересным буквально всем, и прежде всего детям. Такая живая игрушка оказалась гораздо интереснее привычных неподвижных фигурок, камушков и палочек, с которыми обычно играли дети. Эти игры манили своей новизной, поскольку мяч всегда ставил перед ними неожиданные задачи, которые приходилось решать сложными и необычными способами. Так постепенно мяч становился постоянным спутником детства и приобретал все более разнообразный вид. В результате появились мячи самой разной формы — круглые, овальные, с перьями и даже с рукоятками, сделанные из шерсти, дерева, резины, пробки, камня, металла и пластика, пригодные для игры на земле, на траве, на льду, на паркете, песке или асфальте. Учет этих условий создает возможности для разнообразного игрового творчества [54].

Наибольшей привлекательностью обладают мячи шарообразной формы. Это, видимо, объясняется тем, что шар представляет собой идеальную геометрическую фигуру. Со всеми другими предметами он соприкасается только одной точкой. Шаровидная форма придает ему особые аэродинамические свойства. С одной стороны, они облегчают преодоление сопротивления воздушной среды и увеличивают скорость его полета, а с другой, ограничивают время и площадь контакта, что затрудняет управление им.

Это предъявляет исключительно высокие требования к ловкости и координации движений и помогает их совершенствованию. Поэтому мяч следует рассматривать как предложенный самой природой наиболее эффективный способ развития координационных способностей человека.

Накопленный за тысячелетия опыт отображается в том многообразии форм, размеров, веса и материалов, из которых изготавливаются мячи. Их свойства постоянно совершенствуются и вместе с ними растут требования к уровню мастерства участников соревнований.

В то же время это разнообразие делает мяч самым «демократичным» предметом, используемым в целях физического воспитания. Когда фабрично изготовленного мяча под рукой не оказывается, его легко смастерить или заменить чем угодно, лишь бы это позволяло сохранить округлую форму и необходимые «летные качества».

Широкая вариативность веса и размеров позволяет выбрать соразмерный для каждого мяч. Это дает возможность сохранять высокую степень координированности движений, что облегчает овладение сложными игровыми приемами.

Важнейшим свойством мяча, рассматриваемого с позиций физического воспитания, относится возникновение тесной взаимосвязи между ним и упражняющимся. По сути дела, здесь создается модель жизни, отраженная в системе «человек — машина», «человек — мяч». Она подразумевает достижение полезного результата вследствие образования механизма управления, позволяющего подчинить машину человеческой воле. Тем самым предполагается, что, изучив свойства машины, оператор создает определенные управленческие программы и с их помощью увеличивает свои силы и возможности. В этой связи главное преимущество упражнений с мячом заключается в создании механизмов уравновешивания влияния на организм внеш-

ней среды путем совершенствования психомоторных качеств оператора. Это происходит в результате активизации деятельность высших отделов головного мозга и приобретении способности к формированию и перестройке двигательных программ, называемой моторным интеллектом или ловкостью.

Игры и упражнения с мячом относятся к наиболее представительной группе средств физического воспитания, называемой предметными действиями. Главная цель таких упражнений состоит в овладении разнообразными действиями с предметами и развитии двигательных способностей, необходимых не только для этого, но и в других областях повседневной жизни [50].

К числу таких качеств в первую очередь следует отнести так называемое развитие «ручной умелости», которое обеспечивает формирование координационных механизмов управления мелкими мышцами кисти и предплечья. Это помогает овладению жизненно необходимыми навыками письма, рисования, лепки, шитья и др. Такую же большую роль предметные действия выполняют и в процессах формирования зрительно-двигательной координации, позволяющей лучше ориентироваться в пространстве и достигать более высокой точности при метании в цель [7].

Но, пожалуй, особенно велика роль предметных действий в процессах формирования интеллектуальной деятельности ребенка. Игры и упражнения с предметами развивают наглядно-действенное мышление и в то же время обеспечивают переход к абстрактным его формам, когда в игре дети используют предметы-заместители, под которыми подразумеваются конкретные жизненные модели.

Не менее важно и то, что овладение элементарной предметной деятельностью ложится в основу процессов формирования трудовых двигательных навыков, имеющих первостепенное значение в жизни каждого человека. Достигнув совершенства в операциях с предметами, он по-настоящему становится хозяином своей судьбы и своего будущего.

Игры с мячом и с предметами, кроме всего прочего, оказались еще и ни с чем не сравнимым средством развития психомоторики детей. Скорость полета мяча и непредсказуемость его траектории требуют постоянно высокой концентрации внимания и сосредоточенности, необходимых для своевременного предугадывания и внесения изменений в первоначально сформированную программу действия. Эта способ-

ность называется антиципацией и находит постоянное применение в повседневной жизни. Высокие скорости полета мячей (например, в теннисе она может достигать свыше 200 км/ч) требуют отличной зрительно-двигательной реакции играющих. Только обладая такой реакцией, спортсмен успевает вовремя запрограммировать свои действия и тем самым заставить мяч подчиниться его воле. Но если его реакция запоздает, то он уже не сумеет правильно выбрать и осуществить необходимое действие. Это приводит к нарушениям в управлении движениями и возникновению ошибок в координации. В игре такая ошибка приводит к проигрышу отдельной ситуации и даже целиком всей игры.

Свойства мячей определяют характер многих игр, отличительная особенность которых проявляется в быстрой смене игровых ситуаций. В этих условиях рациональный рисунок поведения играющих в наибольшей мере возникает как результат взаимодействия процессов возбуждения и торможения и баланса между ними в коре головного мозга.

Таким образом, имеются все основания для того, чтобы отнести упражнения и игры с мячом к числу самых полезных для формирования психомоторной и интеллектуальной деятельности ребенка и становления у него важнейших двигательных навыков, составляющих основу не только игровой, но также учебной и трудовой деятельности.

Не меньшее значение для подготовки новых поколений к жизни имеют упражнения и игры с мячом и как средство комплексного, разностороннего развития двигательных способностей. Постоянно соревнуясь с мячом в скорости, прыгучести, подвижности и изворотливости, ребенок непроизвольно заставляет свой организм функционировать с максимальным напряжением. В результате он приобретает состояние все более высокой работоспособности, обеспечиваемого за счет совершенствования его функциональной деятельности. Внешне это выражается как экономизация его функций, проявляемых как в покое, так и в процессе мышечной деятельности. Выполнение одной и той же работы со все уменьшающимся напряжением органов и систем создает определенный резерв функциональных возможностей организма и предохраняет от опасного для здоровья перенапряжения. Наглядное проявление прироста таких возможностей проявляется в превышении возрастных норм, характерных для различных периодов развития детского организма [10].

Важнейшим итогом такого влияния будет укрепление здоровья и повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным влияниям внешней среды и противоестественному, по преимуществу сидячему образу жизни. По мнению видных ученых, для устранения этих неблагоприятных последствий необходимо, чтобы каждый ребенок ежедневно не менее часа играл с мячом.

Вместе с глубоким и всесторонним влиянием на развитие двигательных способностей использование упражнений и игр с мячом оказывает и на формирование характера и личности занимающихся. В этом отношении особенно полезны коллективные игры с борьбой за мяч. Участие в них вызывает необходимость в проявлении воли, решительности, ответственности, настойчивости в достижении цели, коллективизма, дисциплинированности и целеустремленности, побуждающей к борьбе и максимальной мобилизации своих сил для достижения победы. К числу важнейших личностных качеств, определяющих успех в игре, относятся и творческие способности. Они проявляются в стремлении к поиску новых приемов и способов владения мячом и преодоления противодействия соперника. Необходимость в таких действиях в условиях игрового состязания понятна, поскольку неожиданность становится причиной запоздалой реакции соперника и его проигрыша. Творческий потенциал личности, а именно так именуется эта способность психологами, приобретает все большее значение и для достижения успеха в трудовой деятельности [6].

Таким образом, многолетняя дружба с мячом становится необходимым условием полноценного и разностороннего развития и воспитания ребенка. Ненавязчиво, естественно и планомерно она помогает формированию его характера и активизирует процессы развития организма. Особая привлекательность и доступность этого несравненного в своем совершенстве физкультурного снаряда, нередко хранящегося непосредственно под кроватью и не требующего никаких особых условий для упражнений, делают его важнейшим средством оздоровления и подготовки новых поколений к выполнению своего гражданского долга.

Оценка разностороннего значения использования упражнений и игр с мячом будет неполной, если не обратить внимания на стремления многих к достижению высочайшего мастерства в овладении этим предметом. Сегодня это приобретает значение отдельного вида искусства, отражающего широчайший спектр человеческих возмож-

ностей. В качестве примера сошлемся на художественную гимнастику, где упражнения с мячом занимают равное положение вместе с упражнениями с булавами, лентой и обручем, а в исполнении таких выдающихся гимнасток, как Алина Кабаева или Елена Канаева, они становятся образцами высочайшего искусства. Точно такого же уровня владения мячом достигли два легендарных футболиста — Пеле и Марадона. Это позволяло им буквально в одиночку обыгрывать команду соперника и решать судьбу очередного чемпионата мира.

Их мастерство оказало вдохновляющее влияние на молодежь, которая старалась хоть как-то приблизиться к ним и придумала новую разновидность этой игры с мячом: состязания в искусстве владения футбольным мячом во внеигровых условиях. Начало таким соревнованиям было положено попытками отдельных футболистов установить рекорды в жонглировании мячом без падения его на землю. Заметим, что в таком виде эти упражнения уже давно нашли себе место как разновидность циркового искусства.

Уместно обратить внимание и еще на одну уникальную особенность такого предмета, как мяч. Он стал непосредственным генератором возникновения самостоятельной и наиболее популярной разновидности спорта и спортивных дисциплин. Сегодня они заняли положение самого популярного средства оздоровления и физической подготовки населения земного шара. Одна из главных причин этой популярности состоит в том, что каждый может найти для себя наиболее интересную и доступную игру, которая будет ему верным другом на протяжении всей его жизни.

Универсальность и разнообразие игр дает возможность удовлетворить самые разнообразные потребности людей в движении. Если для одного достаточно просто позабавиться с мячом, как с шаловливым партнером, то для других нужны экстремальные напряжения, дающие возможность ощутить себя настоящим мужчиной. Таким исключительным примером могут быть индейцы южноамериканского племени тукукумару, в традиционных обычаях которых закрепились состязания в многодневном беге в горах с одновременным ведением каучукового мяча ногами.

Имея в своем распоряжении мяч, каждый может придумать бесчисленное множество интересных для себя заданий, связанных с выполнением самых разнообразных движений. Типичные для этого случая ловля, подбрасывание, броски и удары по мячу руками и но-

гами легко сочетаются с бегом, прыжками, падениями и кувырками. Все эти движения могут выполняться как в простых условиях индивидуальных упражнений, так и в усложненных условиях разнообразных помех, оказываемых партнерами. Кроме того, выполнение таких действий может серьезно осложняться условиями игрового соревнования, успех которого во многом определяется скоростью и точностью выполнения приемов. Такое спортивно-техническое совершенство достигается в результате формирования комплекса автоматизированных двигательных навыков, в основе которого лежит тонкая мышечно-суставная чувствительность и обостренное «чувство мяча». При этом следует заметить, что стабильность, надежность и эффективность навыков владения мячом в наибольшей степени зависит от возраста начала систематического общения с ним и с частотой упражнений. Чем чаще контакты ребенка с мячом, тем быстрее и лучше усваивается навык. Поэтому одной из целей начального этапа обучения должно стать приучение его к ежедневному общению с мячом.

Начало планомерного знакомства детей с мячом как самым простым предметом, с которым всегда хочется играть, может быть осуществлено с двухлетнего возраста. В роли первого учителя здесь всегда будут задействованы родители, которые захотят познакомить своего малыша с мячом и для этого должны будут стать постоянными участниками всех его игр и упражнений.

Целью этого важного этапа будет овладение школой мяча, закладывающей основы всех элементарных движений, выполняемых с мячом. Это будут ловля, катание, броски в цель, удары по мячу рукой и ногой. В этом случае применяется легкий пластиковый мяч небольшого размера (диаметром не более 10 см). Все упражнения желательно выполнять поочередно обеими руками и ногами и постепенно увеличивать расстояние, на которое будет брошен мяч (Приложение 2).

Процесс обучения основывается на ярко выраженном у детей рефлексе подражания. Поэтому главную роль здесь играет показ, сопровождаемый краткими пояснениями и положительной оценкой выполняемых действий. Какие-либо порицания здесь неуместны и могут привести к совершенно отрицательным последствиям и утрате интереса детей.

Важно постоянно разнообразить и чередовать применяемые упражнения, не задерживаться долго на каком-то одном элементе и как можно скорее превращать упражнение в игру.

Овладение школой мяча направлено в первую очередь на приобретение умения поймать, правильно удерживать и бросать мяч. При этом наибольшее внимание следует обращать на освоение навыков метания. Это предполагает изучение бросков одной и двумя руками, выполняемых с места с шагом вперед. Вначале осваивается бросок двумя руками толчком от груди, а затем одной рукой от плеча. К изучению самого употребительного броска одной рукой из-за спины через плечо переходят позже.

Бросок двумя руками — это самый простой способ развития и завершения атаки во всех подвижных играх с мячом, а также и в баскетболе и гандболе. Он позволяет объединить в одно действие сразу два самостоятельных действия — ловлю и последующий бросок мяча и в кратчайшее время решать игровую задачу: передать ли мяч партнеру или бросить его самому. Не последнюю роль играет здесь и возможность действовать обеими руками, увеличивающая силу, расстояние и точность броска. Изучение этого действия начинается с овладения ловлей мяча двумя руками и затем правильного держания мяча [6, 72].

Далее осваивается ловля и бросок в цель сначала с траекторией, параллельной полу, а затем и с высокой траекторией. После этого приступают к изучению броска одной рукой (в той же последовательности).

Во всех упражнениях на этом этапе необходимо непосредственное участие руководителя или родителей, которые будут представлять собой не только самого удобного партнера, но и демонстратора правильной техники выполнения движений и ее исправления при следующем повторении. Чтобы поддерживать интерес ребенка, нужно постоянно хвалить его за любой и пусть даже совсем незначительный успех. С этой же целью важно разнообразить упражнения, меняя исходные положения и последующие действия. При оценке качества выполнения главным критерием всегда будет оставаться точность попаданий мяча в цель.

По мере роста и развития ребенка содержание школы мяча последовательно усложняется. Это касается расширения исходных положений и дополнительных движений, предшествующих действиям с мячом, а также последующих действий после их выполнения. Увеличение и усложнение включенных в изучаемый перечень действий позволит перейти и к более разнообразным и содержательным играм

с мячом. Так постепенно будет возрастать трудность осваиваемых элементов и станут совершенствоваться двигательные умения, необходимые для формирования «чувства мяча» и системы зрительного контроля, определяющих уровень владения этим совсем непростым предметом. Только постоянные упражнения помогут добиться высокого уровня остроты зрения, тактильной и внутримышечной чувствительности, позволяющих контролировать мяч. Наряду с базовыми навыками владения мячом развитие анализаторных способностей детей представляет собой важнейшую цель школы мяча.

Важной задачей этого этапа следует считать и постепенное увеличение вариативности владения навыками ловли и бросков, которое может быть достигнуто упражнениями с мячами разного веса и размера. Чередующееся использование таких мячей способствует появлению более тонкой дифференцировки зрительных восприятий и мышечных напряжений. В результате совершенствуется деятельность комплексного анализатора, обеспечивающая более качественное функционирование системы «глаз — рука — мяч», и улучшается точность выполняемых действий с мячом.

Значение происходящих изменений трудно переоценить. Их появление позволяет говорить о формировании психофизиологической базы двигательных способностей детей, необходимых для последующих углубленных занятий упражнениями и играми с мячом, и в том числе со спортивной направленностью [29, 32].

Важно также отметить, что переход в более старшую возрастную группу не означает исключение школы мяча из числа полезных для детей упражнений. Свое положительное влияние такие упражнения сохраняют всегда. В одном случае они могут компенсировать недостаточность двигательного режима. В другом — увеличивать время непосредственного контакта с мячом, нехватка которого может сдерживать рост спортивного мастерства подростка. Поэтому школа мяча приобретает значение постоянно действующего фактора, способствующего становлению здорового детского организма и формирующего жизненно важную привычку к постоянным занятиям физкультурой и спортом.

БАСКЕТБОЛ — ЛУЧШАЯ ИГРА С МЯЧОМ

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

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

До нас дошло немало свидетельств о давнем пристрастии людей к играм, и в том числе и не в последнюю очередь к играм с мячом. А некоторые из них настолько вошли в жизнь отдельных народов, что почти без изменений сохранились в своем изначальном виде до наших дней и стали неотъемлемой частью их национальной культуры. Иные же были забыты и лишь сравнительно недавно получили известность, а вместе с нею и право на новую жизнь. К числу таких игр, в частности, относится и баскетбол. Хотя официальной датой

своего рождения современный баскетбол считает 1891 год, его исторический прапрадед в виде ритуальной игры индейцев Центральной Америки, называвшейся у разных племен и «пок-та-пок», и «оллама-лат-латчтли», существовал более полутора тысяч лет назад. Интересно, что площадки для этой игры сооружались вблизи культовых пирамид и сохранились до наших дней [6, 43]. Они представляют собой мощеную аллею в форме буквы «И» или «Т», размером 160 × 69 м, которую окаймляют трибуны. В игре участвовали две команды численностью до четырнадцати человек (Рис. 1).

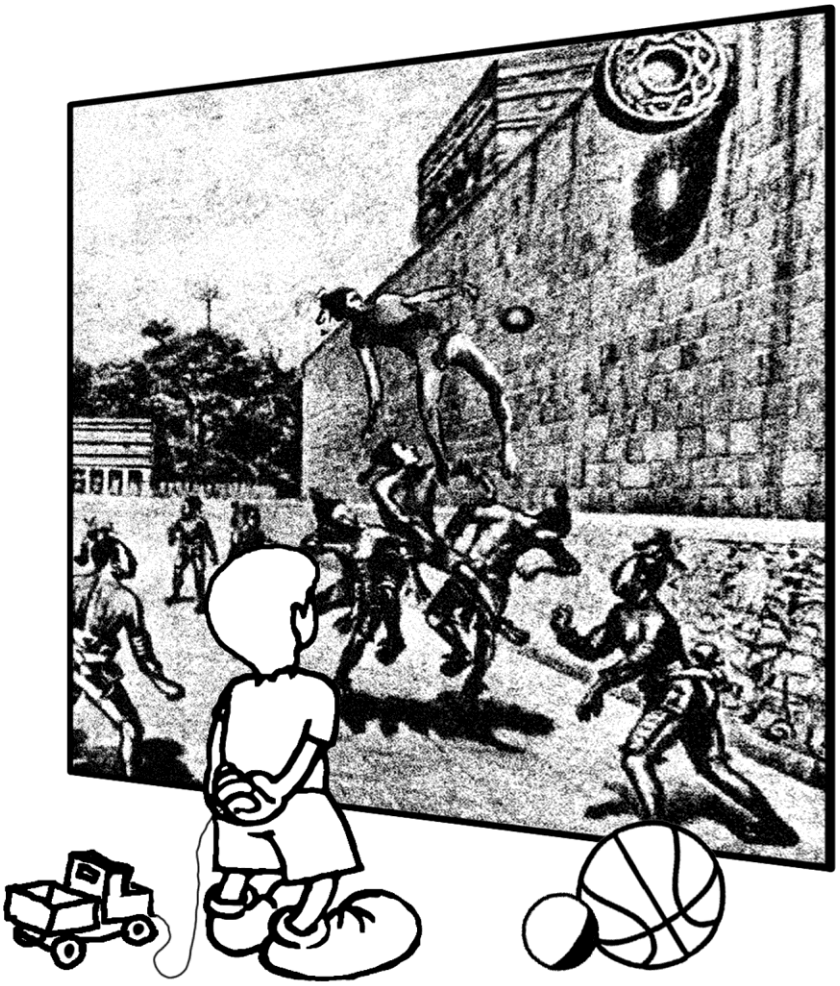


Рис. 1. Исторический прапрадед баскетбола — ритуальная игра индейцев Центральной Америки «пок-та-пок»

Цель игры — попасть четырехкилограммовым каучуковым мячом в высеченное из камня и вертикально расположенное на стене в 67 м от земли кольцо противника (представьте себе баскетбольную корзину, повернутую набок). При этом игроки могли отбивать мяч только бедрами, локтями, плечами. Для защиты от ударов тяжелого

снаряда игроки надевали кожаные доспехи на руки и ноги и широкий кожаный пояс, весивший более 20 кг. Завершал наряд великолепный головной убор из перьев экзотических птиц.

Сохранить мяч в постоянном движении и тем более направить его в крошечное, диаметром 35 см, отверстие в таком костюме было совсем не просто. Нередко игра продолжалась несколько часов, а то и весь день. И когда случалось, что мяч пролетал сквозь кольцо, то воспринималось это очевидцами не иначе как чудо, ниспосланное волей богов. Состязание проходило под пристальными взорами вождей, жрецов и многочисленной публики. Победившая команда удостаивалась почетного (по тем временам) приза. Считая, что игроки покорили высоты мастерства и теперь могут соперничать лишь с богами, жрецы приносили «счастливчиков» в жертву. И все же, несмотря на эти необычайно жестокие правила, желающих поучаствовать в состязании было хоть отбавляй [43].

О популярности такой, с содроганием скажем, игры, говорит тот факт, что в перечне дани, которую ежегодно собирал со своих подданных царь Монтесума, значились 16 000 каучуковых мячей для игры «пок-та-пок». Жителям Древней Мексики, где произрастают каучуконосные растения, такие мячи были известны более 3000 лет назад. В Европу же они впервые попали в 1496 году после возвращения Колумба из своего путешествия в Америку. Знакомство с каучуковыми мячами стало причиной существенного изменения правил таких тогда уже популярных среди европейцев игр, как теннис, футбол, и способствовало появлению других, совершенно новых игр с мячом. Сегодня весь мир играет в баскетбол, красивый и зажигательный. Свой очередной юбилей — 130-летие — он готовится встретить в ранге одного из признанных лидеров мирового спорта, объединяющего более 400 миллионов любителей этой игры в 208 странах — членах Международной федерации баскетбола. Достижение столь почтенного возраста отнюдь не означает какого-то рубежа, после которого не грех подумать и об отдыхе — совсем наоборот. Несмотря на солидный возраст, баскетбол остается молодым, растущим и продолжает завоевывать мир. Его облик меняется с каждым годом. Совершенствуются правила и содержание игры, растет мастерство тренеров и баскетболистов, и, как следствие, множится число любителей этой

игры. Это хорошо выглядит в сравнении с США, где 42 миллиона человек занимаются баскетболом. Только за ходом ежегодного студенческого чемпионата в период с ноября по март, в котором участвуют 800 университетских команд, наблюдают 22 миллиона зрителей. Популярность баскетбола продолжает расти, о чем свидетельствует установленный недавно рекорд посещаемости соревнований, когда в 2010 году на матче всех звезд профессиональной лиги НБА присутствовало 108 713 зрителей [53]. Причина такой популярности очевидна. Она заключается в том, что выступающие в составах этих клубов мегазвезды достигли небывалого мастерства, позволяющего им фактически в одиночку решать судьбу матча в борьбе с равным по силам противником. Надо сказать, что начало этому прогрессу было положено в 1992 году, когда в состав олимпийской сборной США впервые были включены сильнейшие профессиональные баскетболисты, победившие других участников олимпийского турнира с разницей более чем сорок очков (44,2). В этой «дрим тим» выступали «живые легенды» баскетбола — Майкл Джордан, Ларри Бёрд, Мэджик Джонсон. Это во многом благодаря их волшебному мастерству баскетбол наших дней так разительно отличается от своего предшественника, баскетбола XX века. Современный баскетбол характеризует высочайшая гармония мысли, воли, быстроты, силы и ловкости, раскрывающая безграничные творческие возможности человека. И, безусловно, именно здесь нужно искать секрет его особой притягательной силы. Это хорошо видно на примере известной всему миру команды «Гарлем Глобтроттерс», неоднократно бывавшей и в нашей стране, за выступлениями которой ежегодно наблюдали не менее трех миллионов зрителей. Вот уже полвека незыблем установленный в 1959 году рекорд результативности в соревнованиях баскетболистов. Итоговый результат во встрече команд «Бостон Селтикс» и «Миннесота Лейкерс» превысил рубеж в 300 очков и закончился со счетом 173:139.

Глядя на искрометные состязания баскетболистов, каждый невольно хочет проверить и себя в умении обращаться с красивым оранжевым мячом и точно так же раз за разом без промаха забрасывать его в кольцо с любого расстояния. Но, увы, истинная трудность выполнения этой, казалось бы, не очень сложной задачи очень быстро становится очевидной. И все же желание добиться успеха подталкивает многих

к тому, чтобы, не жалея сил и времени, овладеть умением точно поражать кольцо с любой дистанции. Конечно, далеко не всем это удается, но те, кто умеют найти волшебное слово и уговорить мяч лететь точно в цель, становятся в наших глазах настоящими кудесниками.

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

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

По рекомендации американских ученых он был включен в состав делегации, образованной для возможной встречи с инопланетянами, чтобы те могли воочию увидеть, какого совершенства достигли жители планеты Земля. Необходимо отметить, что сегодняшние молодые последователи Джордана не только приближаются к нему в своей результативности, но некоторые из них даже превосходят своего кумира. И это еще одно подтверждение закона непрерывности роста спортивного мастерства, которое куется в горниле напряженной спортивной борьбы, присущей современному баскетболу. В основе прогресса лежит все возрастающее умение баскетболистов поразить цель точным броском мяча. Результативность бросков с игры повышается с каждым годом. У отдельных спортсменов и команд она достигает уже семидесятипроцентного уровня. Растет и количество атак, завершаемых бросками с дальней дистанции, невзирая на то что сложность задачи растает вместе с увеличением расстояния между

кольцом и бросающим. Это находит свое отражение и в правилах игры, оценивающих броски с ближней и дальней дистанции по-разному. И если победителя от побежденного в соревновании баскетболистов очень часто отделяет всего лишь одно очко, то становится совершенно понятно, почему бросок мяча в кольцо в баскетболе считается началом всех начал. Только точный бросок приносит победу. И поэтому именно он вызывает наибольшее внутреннее удовлетворение и желание продолжить участие в игре.

Среди всех спортивных игр с мячом этой игре принадлежит лидирующее положение. Она занимает первое место по числу своих почитателей (400 миллионов человек) и количеству стран (208), входящих в международную спортивную организацию, объединяющую любителей баскетбола всего мира. Эта организация — ФИБА заботится о ее постоянном развитии, увеличении числа занимающихся и непрерывном росте мастерства баскетболистов. Она была создана в 1932 году и за восемьдесят лет своего существования превратила баскетбол в первоклассное спортивное зрелище и одно из лучших средств оздоровления и физического воспитания занимающихся [61]. Сегодня баскетбол считается наилучшим видом детского, школьного и студенческого спорта. Он включен в программу Олимпийских и Паралимпийских игр. Его по праву считают самым доступным и интересным видом семейного спортивного досуга. Свидетельством столь высокого признания авторитета этой спортивной игры стало его включение в программы всех образовательных учреждений нашей страны, начиная с детских садов и до высших учебных заведений.

Игра «мяч в корзину», а именно так в переводе с английского звучит название этой игры, никак не может претендовать на признание ее совсем юной, так как первые ее правила увидели свет в 1891 году. Их автор, канадец Д. Нейсмит, задался целью создать игру, в корне отличавшуюся от американского варианта игры в регби, что позволяло бы играть женщинам-студенткам, и не только летом на открытом воздухе, но и в закрытых помещениях. Ему пришла в голову мысль, что для этого нужно убрать большие ворота и вместо них установить маленькую цель над уровнем поля, что позволит избежать стремления силой «затолкать» мяч в ворота. Взяв в руки два первых попавшихся ему в руки предмета, а ими оказались корзины, использовавшиеся для перевозки

фруктов, он закрепил их на балконе спортивного зала. Имея под рукой лишь футбольный мяч, он попробовал забросить его в эту корзину. Попытка оказалось удачной, и теперь оставалось только обдумать правила этой новой игры. Ее подчеркнуто джентльменский характер определили 13 пунктов, главные из которых — это запрещение бегать с мячом в руках, выбивать и вырывать его из рук соперников, грубо задерживать их и засчитывать очки за попадание мяча в корзину. Девушки, первыми опробовавшие баскетбол, остались довольны, и это определило его дальнейшую судьбу. Вслед за ними стали играть и мужчины, которым баскетбол то же пришелся по душе. Так в историю вошел американский колледж в городе Спрингфилд и работавший там преподаватель физического воспитания Джеймс Нейсмит, который признан изобретателем этой популярной спортивной игры [53, 61].

Надо сказать, что дальнейшее распространение баскетбола на американском континенте проходило очень быстро, если не сказать стремительно. Помимо студентов им стали увлекаться школьники и молодые рабочие и служащие. А вслед за ними в начале XX века возникли и профессиональные команды, которые играли везде, куда их приглашали, и таким образом ускоряли ход распространения баскетбола по всей стране. С тех пор североамериканцы гордятся своей страной как колыбелью баскетбола. И уже в 1904 году организовали первую демонстрацию этой игры на Олимпийских играх. Однако, чтобы стать по-настоящему популярным во всем мире видом спортивных игр, достойным быть олимпийским, ему понадобилось еще 30 лет. Первый официальный олимпийский турнир по баскетболу состоялся в 1936 году. И с той поры без баскетболистов не обходится ни одна Олимпиада. И хотя победителями олимпийских турниров среди мужских и женских команд чаще других становились американцы, наши отечественные баскетболисты — мужчины и женщины — могут по праву гордиться тем, что они стали первыми, кто лишил их гегемонии в этом виде спорта. Впервые это произошло в драматическом поединке между мужскими командами США и СССР на мюнхенской Олимпиаде 1972 года. Еще через четыре года победительницами первого олимпийского турнира среди женских команд оказалась сборная команда СССР [51, 54]. В дальнейшем этого выдающегося результата неоднократно добивались наши баскетболисты, подтверждая тем самым достигнутый в нашей

стране высочайший уровень развития этой замечательной игры. Однако успехи прошлого никогда и никому не гарантируют новых достижений на спортивных аренах. Их мало только помнить и уважать. Их нужно заново созидать, памятуя о тех, кто своим неимоверным трудом добивался этих результатов. Этого требует спортивная честь страны.

В России первое знакомство с баскетболом произошло 115 лет назад. За эти годы изменилось многое. Ушли в прошлое две экономические формации. Им на смену пришла новая, с приходом которой связаны надежды на дальнейшее развитие во всех областях жизни и в том числе в сфере культурной жизни страны. Спорт и физическая культура приобретают все большее значение в обеспечении полноценного физического и духовного развития нации. К числу наиболее действенных средств такого развития принадлежат и спортивные игры, и в том числе баскетбол, популярность которого продолжает расти.

Революционным для российского баскетбола стало приглашение иностранных спортсменов и тренеров к работе в профессиональных клубах, которое положительно сказалось на уровне их спортивного мастерства. Сильнейшие клубы Москвы, Московской области и Санкт-Петербурга стали ведущими клубами Европы, неоднократными победителями клубных чемпионатов континента. Однако это внешнее благополучие не дает оснований, чтобы спокойно почивать на лаврах, и прежде всего потому, что достигнуто оно главным образом усилиями легионеров. Сузившийся приток молодых талантливых баскетболистов вызывает тревогу и свидетельствует о самоуспокоенности и очевидных недочетах в работе по подготовке спортивного резерва, соответствующего уровню развития мирового баскетбола. Не устранив эти недостатки, мы не можем рассчитывать на сохранение своего лидирующего положения и успешные выступления российских команд на международной арене. Итоги последних соревнований юношеских и молодежных команд на континентальном и мировом уровне, в которых участвовали наши баскетболисты, не вселяют должного оптимизма и даже, наоборот, вызывают опасение за судьбу отечественного баскетбола. И чтобы исправить сложившееся положение, нужно возможно быстрее выявить причины отставания и предпринять все меры для улучшения постановки детского и юношеского баскетбола в стране. Без этого российский

баскетбол не сможет противостоять все возрастающей конкуренции со стороны не только заокеанских, но и европейских соперников.

Возможность благоприятного изменения сложившегося положения не вызывает сомнения. Она основывается на исключительной привлекательности и одновременно доступности этой спортивной игры для детей практически всех возрастных групп, начиная с четырехлетнего возраста.

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

Выполнить точный бросок трудно еще и потому, что соперник сосредотачивает все свои усилия именно против атакующего игрока. Связанная с постоянной борьбой непрерывная смена игровых ситуаций требует мгновенной корректировки заранее сформированной программы движения. Опытные спортсмены вносят необходимые изменения только в подготовительную фазу броска, оставляя без изменения его финальную часть, от которой в наибольшей степени зависит точность броска. Поэтому высочайшая динамика баскетбольного состязания является главным фактором, влияющим на результативность бросков, выполняемых баскетболистами. Ни в одной другой спортивной игре нет таких же сложных условий для выполнения точных завершающих действий, как в игре в баскетбол. Координационная сложность бросков баскетбольного мяча становится еще более очевидной, если принять во внимание, что эту наиболее важную дви-

гательную задачу баскетболист может решить с помощью множества вариантов техники выполнения. Это могут быть броски одной и двумя руками, из статического положения или в движении и, чаще всего, в прыжке. Мяч может направляться непосредственно в кольцо или после отскока от щита, и при этом баскетболист обязан уметь это делать как сильнейшей, так и своей слабейшей рукой [7, 14].

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

В итоге есть основания утверждать, что систематические занятия баскетболом оказывают влияние на развитие скоростно-силовых и координационных способностей и формирование широкого поля двигательных возможностей спортсменов. Установлено, что общее число необходимых баскетболистам специальных двигательных качеств достигает четырнадцати. Занятия баскетболом обогащают и совершенствуют запас двигательных навыков, необходимых как в повседневной жизни, так и в экстремальных жизненных ситуациях. От уровня владения многими из них зависит приспособляемость человека к воздействию внешней среды. Возьмем для примера навыки метания. Когда-то они были чуть ли не главным оружием охотника и воина. И сегодня они во многом сохранили свое значение и вместе с тем стали ценнейшим видом физических упражнений, обеспечивающих разностороннее влияние на организм занимающихся. Эту важную особенность метаний подчеркивал еще основоположник отечественной системы физического воспитания П. Ф. Лесгафт. В развитие этого положения его ученики и последователи разработали систему подвижных игр и упражнений с мячом — «школу мяча» и настойчиво внедряли ее в практику физического воспитания детей и подростков. И, видимо, неслучайно уже в первые годы послереволюционного периода в стране началось повсеместное увлечение играми с мячом, и в частности баскетболом.

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

Наблюдаемое в последнее время снижение двигательной активности всех групп населения по отношению к норме признается как одно из отрицательных явлений современного образа жизни и основная причина ослабления здоровья, ухудшения физического развития и двигательных возможностей человека. Поэтому при формировании навыков здорового образа жизни вопросам борьбы с гиподинамией отводится ведущая роль. И здесь на помощь приходит игра как наиболее естественное физическое упражнение, сопряженное с глубоким внутренним эмоциональным и духовным удовлетворением [8]. В отличие от множества других упражнений играть хотят все, и играть хотят всегда. И нужно лишь правильно определить, какая игра лучше всего подходит в каждом конкретном случае и как правильно следует ее организовать, чтобы она принесла удовольствие большинству участников. Только игра позволяет «раскрыть себя», обнаружить в себе возможности, о которых ранее ничего не было известно. И это, прежде всего, касается творческих способностей, исключительно важных в условиях современной жизни.

Игровая двигательная активность обладает и еще одной важной особенностью. Она обеспечивает «эмоциональную разгрузку», которая особенно важна для детей в годы учебы в школе. Постоянное психологическое напряжение, а точнее стресс, школьники испытывают непрерывно. В школе их муштруют учителя, дома — родители. Результатом чего являются срывы, неконтролируемое поведение и даже приступы необъяснимой агрессии. Такое состояние не имеет ничего общего с представлениями о школе как «школе радости», которые защищал наш выдающийся педагог В. А. Сухомлинский. Именно поэтому он предлагал наполнить школу игрой и делал это

успешно. Оказалось, что «учение в радость» приносит замечательные плоды. И можно не сомневаться, что «засилье игр» в школе, связанное с активной, эмоционально окрашенной двигательной деятельностью, поможет избавить детей от стресса.

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

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

Ценность баскетбола как средства психологического развития личности определяется также богатством его тактического содержания. По разнообразию средств и методов ведения спортивной борьбы он далеко обогнал все остальные виды спортивных игр с мячом. Содержательная тактическая борьба интересна и спортсменам, и зрителям [4]. Иногда ее называют живыми шахматами. Но практически баскетбол много сложнее шахмат. Тренеры и спортсмены здесь находятся в постоянном цейтноте и вынуждены принимать решения в доли секунды. Для баскетболиста скорость мысли так же важна, как и для боксера или фехтовальщика. Промедление, как и ошибка, определяет победителей и побежденных.

К числу научно подтвержденных и хорошо известных относится и значение ручных действий с мячом для формирования мышления, речи, навыков письма и «ручной умелости», обусловленной совершенной координацией в работе мелких групп мышц кисти и предпле-

чья. Это особенно ярко проявляется у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

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

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

Столь же велико и значение баскетбола для развития психической сферы личности. Игровая деятельность предъявляет самые высокие требования к восприятию самой разнообразной сигнальной информации. Чем больше такой информации в единицу времени может воспринять и переработать баскетболист, тем точнее его анализ и возможность выбора оптимального решения. Под влиянием тренировки сенсорные способности баскетболистов значительно улучшаются. У них отмечается сокращение времени простой и сложной зрительно-двигательной реакции, расширение поля зрения, улучшение цветового различения, совершенствуется глазомер. Значение послед-

него особенно велико при выполнении бросков мяча в кольцо. Опытный баскетболист с феноменальной точностью может определить пространственные параметры и на глаз с погрешностью до 1 см сказать, правильно ли установлено кольцо в этом зале [13].

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

Дружба с мячом, появившись в раннем детстве, со временем перерастает в потребность каждодневной тренировки. Так формируется характер «спортивного трудоголика» — фундамент всех хоть сколько-нибудь значимых спортивных результатов. Обладающий таким характером человек и после завершения своей спортивной карьеры найдет себе достойное место в жизни. Вместе с тем значение баскетбола не исчерпывается его влиянием на формирование психики и личности баскетболистов. Его роль особенно велика и как катализатора процессов функционального развития организма, обеспечивающего его адаптацию к физическим нагрузкам и повышение общей работоспособности. Повышенная интенсивность и разнообразие физических нагрузок стимулируют развитие опорно-двигательного аппарата, ускоряют рост тела в длину, совершенствуют нервно-мышечную систему и укрепляют мускулатуру всего тела. Характерная для баскетбола достаточно длительная нагрузка прерывисто-переменного характера способствует совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой системы, укрепляет сердце, развивает легкие и формирует грудную клетку детей и подростков.

Достижению разностороннего физического развития способствует также и то, что техника баскетбола содержит в себе множество разнообразных приемов, выполняемых с мячом и без мяча, как одной, так и двумя руками в сочетании с бегом, прыжками в высоту и в дли-

ну толчком одной или двух ног. Это ведет за собой расширение запаса двигательных навыков и, следовательно, повышение способности к комбинаторике двигательных действий, составляющих основу игровой ловкости и игрового творчества. Неслучайно баскетболистов довольно часто можно видеть среди участников легкоатлетических соревнований. Одним из первых такой пример подал олимпийский чемпион 1956 года Билл Рассел. В свои студенческие годы он при росте 209 см пробегал 400 метров за 48 секунд и прыгал в высоту на 206 см. Будучи в течение 13 лет игроком команды «Бостон Селтикс», Рассел 11 раз становился чемпионом профессиональной лиги США. Он был признан лучшим защитником за всю историю баскетбола, умевшим наглухо закрыть соперника, выполняющего бросок из-под щита. В конце блестящей карьеры в 1970-е годы он был удостоен почетного звания «наилучшего американского спортсмена последнего десятилетия».

Известно также, что при выборе того или иного вида спорта не последнее место занимает оценка его травмоопасности. Это особенно важно, когда определяется судьба детей и людей с ослабленным здоровьем. В этом отношении баскетбол по сравнению с другими видами спорта и даже играми с мячом имеет неоспоримые преимущества. Правила этой игры с самых первых шагов своего существования были направлены на устранение какого-либо физического контакта между игроками. Поскольку баскетбол создавался как антипод американского футбола, нарушителям этого основного правила полагалось суровое наказание вплоть до удаления из игры. В конце XIX века другой игры, основанной на бережном, уважительном отношении к сопернику, придумано еще не было. Поэтому баскетбол уже в самом начале своего существования пользовался особыми симпатиями женского пола. И хотя сегодня возросшие скорости и накал спортивной борьбы не исключают возможностей столкновений и травм игроков, правила этой игры постоянно совершенствуются, а наказания за умышленную грубость непрерывно растут. Поэтому, при выборе одной из множества спортивных игр с мячом, будь то футбол, хоккей, регби, гандбол или баскетбол, предпочтение, отданное последнему, представляется совершенно оправданным. К этому следует добавить, что же уже с самых первых шагов тренировки баскетболистов учат соблюдению правил «честной игры», предусматривающих уважение к сопернику и отрицание ценности победы,

достигнутой любой ценой. Только победа, добытая в честной борьбе, вызывает уважение участников и зрителей. Грубость, обман, подтасовки искажают истинную сущность спорта, наносят вред воспитанию молодежи и поэтому нетерпимы. И тот, кто не разделяет этих ценностей, не может и не должен оставаться в спорте. Кроме всего прочего, популярность баскетбола теснейшим образом связана с его исключительной зрелищностью. События на баскетбольной площадке развиваются с калейдоскопической быстротой. Только что развивавшаяся атака на одной половине площадки через 3–4 секунды завершается броском в противоположное кольцо. Каждый из 10 участников находится в постоянном движении и, так или иначе, принимает участие в любом эпизоде игры. Счет очков меняется ежесекундно. За время игры каждая команда может набрать более 100 очков, а в отдельных случаях и больше. Непрерывная, захватывающая борьба на площадке, итог которой не ясен до последней секунды игры, не позволяет ни на мгновение оторвать свой взгляд от нее.

Это хорошо понимает телевидение, где баскетбол занимает одно из первых мест в программе трансляций спортивных состязаний. Так, например, игры американских профессионалов баскетбола смотрят болельщики из более чем 200 стран мира. Увидели свет художественные фильмы («Баскетболистка № 5», Китай, 1957 г.; «Шестой игрок», 1997 г.; «Космический Джем», 1996 г., «Над кольцом», 1994 г., США; «Движение вверх», Россия, 2017 г., и др.). «Движение вверх» посмотрел десяток миллионов зрителей. Фильм, в котором рассказывается, как баскетболисты сборной команды СССР, тренер и игрок Владимир Петрович Кондрашин и Александр Белов, в 1972 году в Мюнхене исполнили на площадке, пожалуй, самый драматический эпизод за всю историю мирового баскетбола. Фильм, после которого баскетбол вошел в когорту самых популярных игр россиян. Баскетбол вновь для себя открыли и полюбили взрослые и дети. Взлетев над паркетом еще в позапрошлом веке, баскетбольный мяч стал новым спутником наших современников и приковывает к себе внимание все большего числа детей и взрослых людей. Выпущено много мультипликационных фильмов, а в одном из них в главной роли выступает величайший баскетболист нашего времени Майкл Джордан.

Все это способствует росту популярности этой игры, превращая ее в неотъемлемую часть современного образа жизни. В обиход

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

Многочисленные достоинства баскетбола сделали его общепризнанным видом школьного и студенческого спорта. Он включен в программы физического воспитания детских садов, общеобразовательных школ и вузов [60]. Соревнования по баскетболу организуются для мужчин и женщин самых различных возрастных категорий, от 7 и до 70 лет. Для каждой из этих групп разработаны правила, учитывающие особенности и возможности участников. Как грибы после дождя, плодятся все новые и новые варианты этой игры. Помимо существующего уже достаточно давно мини-баскетбола, увидели свет стритбол, баскетбол на колясках, питербаскет (радиальный баскетбол), пляжный баскетбол, ватербаскет, баскетбол на батутах, питербаскет. Это делает баскетбол все более разнообразным и поэтому доступным все большему числу людей.

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

В баскетбол можно играть «один на один», «двое на двое», «трое на трое», «пять на пять» и даже большим числом игроков. В первоначальном варианте команды выходили на площадку в составе девяти человек. Чтобы начать играть, достаточно научиться ловить и передавать мяч и помнить, что с мячом в руках нельзя бегать. Разрешены только один или два шага с мячом. И поскольку каждый ребенок уже с самого раннего детства умеет ловить и бросать мяч, для участия в играх с элементами спортивного баскетбола нет никаких серьезных препятствий.

Единственное затруднение связано с необходимостью преодолеть естественное желание побегать с мячом. Но и оно устраняется довольно скоро, если разрешить новичку делать с мячом в руках три шага.

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

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

Реальность осуществления детской мечты в нашем конкретном случае не вызывает сомнений. Баскетбол многолик и настолько разнообразен, что каждый его любитель найдет, как, где и когда он сможет раскрыть свои таланты. Самые одаренные игроки смогут попасть в составы классных команд. Другие будут выступать за свою школу, колледж или университет. Третьи станут лидерами дворовых или уличных команд, семейных и дружеских сражений. Не исключено, что свою первую официальную награду в соревнованиях по баскетболу они завоюют тогда, когда им будет уже далеко за... и они станут участниками соревнований сеньоров или инвалидов. Так, к примеру, случилось с олимпийским чемпионом в соревнованиях по марафону

Абе-бе Бекилой, который в дальнейшем был вынужден передвигаться в инвалидной коляске и стал активным участником баскетбольных соревнований. Главное — это иметь желание и любовь к баскетболу. Тогда и физические недостатки не станут помехой. Это наглядно демонстрирует Бекила, ставший участником соревнований по баскетболу и играющий одной рукой.

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

Когда же речь идет о детском баскетболе, то проблема роста там никогда не выходит на первый план. Во-первых, потому что чем

младше ребенок, тем меньше шансов предугадать его будущий рост. Во-вторых, главная задача детского баскетбола заключается в привлечении к занятиям как можно большего количества детей. Наконец, в-третьих, отбирая среди детей высокорослых и не зная их истинный биологический возраст, легко допустить ошибку и принять за перспективного баскетболиста юнца, на 2–4 года опережающего в темпах возрастного развития своих сверстников. Только в 14–15 лет, когда многое становится совершенно ясно, можно делать окончательный выбор в пользу того или иного спорта. И если к этому времени необходимые задатки и способности не обнаружатся, не следует расстраиваться. Еще есть много времени, чтобы найти себя и показать высокие результаты в других видах спорта. А тот, кто захочет остаться в баскетболе, тоже не ошибется. Он найдет здесь друзей, дружба с которыми будет согревать ему душу на всем протяжении его жизни. Ибо баскетбол это всегда праздник, праздник торжества человеческой мысли над грубой силой, коллектива над одиночкой и постоянного стремления к совершенству всей своей человеческой сущности.

Достоинства баскетбола с каждым годом становятся всё более очевидными. Казалось бы, что этого совершенно достаточно, чтобы признать за ним право на лидерство среди всех спортивных игр и необходимость планомерного развития и широкого внедрения в практику спортивно-оздоровительной работы со всеми группами населения. Однако на самом деле в последние 10–15 лет в нашей стране наблюдается замедление темпов развития баскетбола и снижение спортивных результатов российских баскетболистов. Основная причина этого заключается в сосредоточении внимания руководящих органов на профессиональных командах и забвении проблем массового баскетбола — истинного источника появления новой талантливой молодежи. Отрицательное влияние этого отношения усугубляется фактическим разрушением существовавшей до середины 1990-х годов системы подготовки спортивных резервов. И, видимо, настало время для осознания необходимости создания нового подхода к подготовке спортивной смены, который видится, прежде всего, в превращении баскетбола в самую распространенную и популярную спортивную игру на всем пространстве великой России.

Первым необходимым шагом на этом пути должно стать внедрение всего разнообразия существующих вариантов игры в баскетбол

в повседневную практику физкультурно-оздоровительной и спортивной работы со всеми без исключения контингентами занимающихся. Это поможет успешному решению широкого круга задач физического воспитания, двигательной рекреации и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также начальной спортивно-игровой подготовке детей и учащейся молодежи, что облегчит им выбор спортивной специализации в дальнейшем. Широкий спектр влияния, исключительная доступность и привлекательность баскетбола делают занятия им важнейшим методом воспитания здорового молодого поколения, что особенно ценно, с учетом остроты демографической проблемы нашей страны [47, 48].

Сегодня насчитывается около десяти разновидностей баскетбола. К числу новых модификаций баскетбола относится и питербаскет (радиальный баскетбол). Питербаскет — новая спортивная командная игра, напоминающая баскетбол 3 × 3 и отличающаяся тем, что игра происходит на площадке в виде круга с тремя концентрическими разметками, в центре которого расположена стойка; на ней закреплены три стандартных прозрачных щита с кольцами; щиты установлены в виде равностороннего треугольника [15, 18, 22, 23, 28, 45, 78].

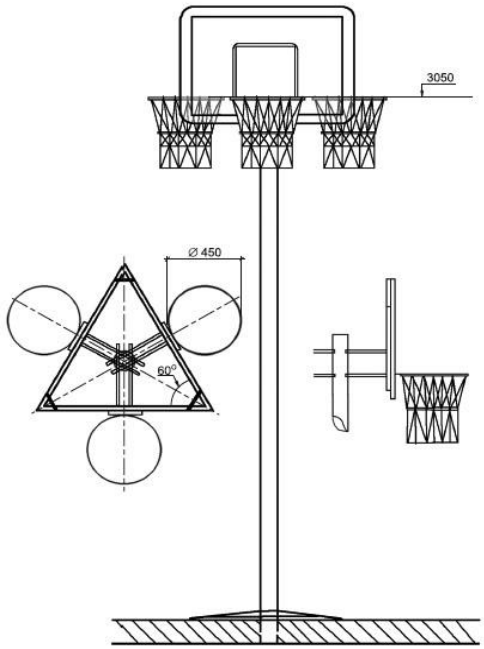


Рис. 2. Стойка для игры в питербаскет

В закрытых помещениях (например, спортивных залах) крепеж щитов осуществляют специальным устройством к потолочным перекрытиям.

Суть игры в том, что игроки двух соревнующихся команд стремятся забросить мяч в одну из трех корзин (металлические кольца с сеткой), зафиксированных на трех щитах на высоте 3 м 05 см. Игра проходит по правилам баскетбола.

Питербаскет предусмотрен преимущественно для игры на открытых площадках на твердой ровной поверхности — гаревой или другой (асфальтной, цементной) с последующим специальным, дополнительным спортивным покрытием: «внепогодник», синтетическая защита, рулонная и др.

Итак, площадка имеет круговую концентрическую разметку и подразделена на три основные зоны:

I — зона трех секунд (радиус 3 м);

II — зона двух очков (радиус 6 м), с отметкой линии персонального броска (5,8 м);

III — зона трех очков (радиус 9 м).

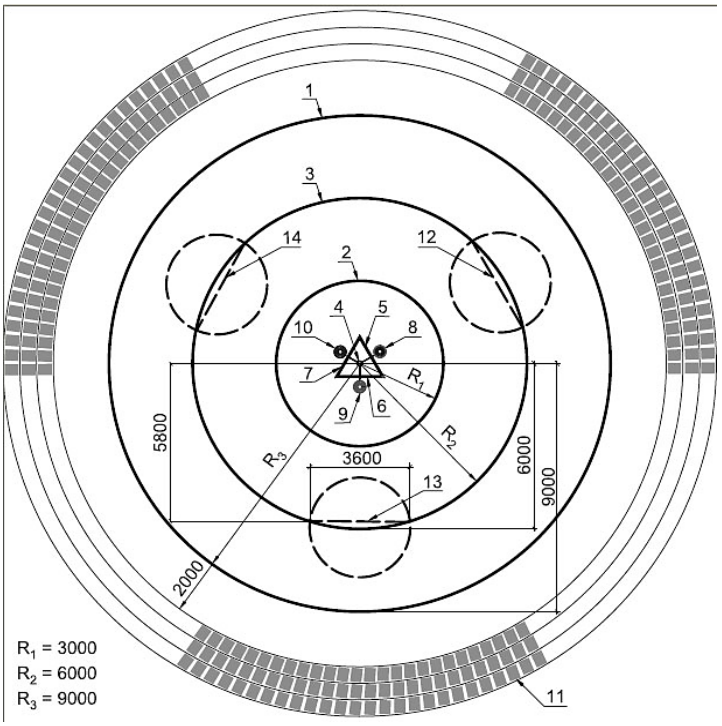


Рис. 3 Схема игровой площадки питербаскет

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

Общая площадь игрового поля составляет 254 м^2, что на 110 м^2 меньше, чем традиционная баскетбольная площадка размером 26 м × 14 м = 364 м^2. Разметку площадки выполняют линиями яркого цвета шириной 3–5 см, которые таким образом разграничивают различные игровые зоны: первая линия (R = 3 м) ограничивает зону трех секунд, в которой запрещено пребывание игрока нападения более 3 секунд; вторая линия (R = 6 м) разделяет зоны двухочковых и трехочковых бросков. Третья линия (R = 9 м) очерчивает границу игрового поля. (Каждая зона определенного цвета; сочетание цветов любое.) Последующие два метра по периметру границы площадки предназначены для размещения скамей для игроков и тренерского состава противоборствующих команд, медицинского поста, судей, секретариата соревнования. За этим пространством установлены амфитеатром трибуны в виде трех основных секторов, расположенных напротив каждого из трех щитов (или по окружности). На расстоянии 5,8 м от центра площадки по параллельной проекции линии щитов должны быть обозначены три линии штрафных бросков, они ограничены зоной трех очков.

Баскетбольные кольца корзин стандартные — диаметром 45 см, фиксированы на щитах на высоте 305 см. Использование телескопической штанги позволит закреплять на ней щиты на различной высоте. А именно: 180 см — для мини-питербаскета; 260 см — для меди-питербаскета. При этом щиты крепятся к стойке таким образом, чтобы была возможность их быстрой замены, а также регулирования колец по высоте. Это, в свою очередь, расширяет возможности усовершенствования тренировочного процесса и увеличивает эффективность использования устройства при проведении занятий и игр в различных возрастных группах [20, 21, 30, 31].

Главное назначение питербаскета — в том, чтобы еще более упростить содержание игры и сделать ее абсолютно доступной для детей дошкольного и младшего школьного возраста, горящих желанием сыграть в настоящий баскетбол, но не умеющих это сделать. Выход из этого затруднительного положения заключается в том, что питербаскет (радиальный баскетбол) является универсальной спортивной дисциплиной в виде спорта «баскетбол» и его разновидности — мини-питербаскет

[17, 55, 68], становится универсальным средством обучения и тренировки от трех и до совершенства лет — макси- и гранд-питербаскет [31].

Изначально питербаскет, предложенный в клиниках Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова (Санкт-Петербург), применили как способ и устройство для лечения и реабилитации с социализацией пострадавших и раненых с сочетанными ранениями челюстно-лицевой области и конечностей — питербаскет-валид [20, 52]. Совместные клинические исследования хирургов с психотерапевтами и психиатрами и полученные результаты позволили разработать новый способ лечения больных с зависимостью от азартных игр, заменой патологической зависимости другой игрой. Способ однозначно применим при лечении других зависимостей: табакокурения, алкоголизма, наркомании [2, 9, 12, 24, 70]. (Золотая медаль Международной выставки «АРХИМЕД-2008.) В последующем выяснилось, что питербаскет и его разновидности, сохраняя свою медицинскую составляющую, могут стать самостоятельной игрой с мячом, доступной для детей с раннего возраста, привлекательной еще и своей разнообразием. Вызывает непреодолимое желание в него играть у детей, а также взрослых, и не только физически здоровых, но и отягощенных разнообразными врожденными и приобретенными физическими недостатками. В истории физического воспитания и спорта нет примера спортивной дисциплины или вида спорта, имеющих столько разновидностей. К ним относятся перечисленные раньше гранд-, мини- и меди-питербаскет, а также — айспитербаскет [26], ватерпитербаскет [19], аэропитербаскет [27] и др., 18 патентов на полезные модели, промышленные образцы и изобретения, выданные Роспатентом с 2002 года по настоящее время. Игра защищена двумя дипломами на научное открытие МААНОИ и ЕАЕН [25, 65].

Никакая другая спортивная игра не может отличиться тем же. Это позволяет всем без исключения войти в мир баскетбола и найти его самый подходящий для себя вариант. Надо полагать, что таким самым естественным путем число любителей баскетбола, и особенно среди детей и учащейся молодежи, будет непрерывно расти. Из этого множества в дальнейшем легче выявить таланты, с которыми смогут работать специалисты. Иного пути, кроме как создания широких возможностей для знакомства с игрой и пробуждения интереса к ней

у детей и родителей, не существует. Только пример взрослых поможет детям взять в руки мяч и попытаться забросить его в корзину. И если такой интерес возникнет, то дальнейший ход событий целиком будет зависеть от желания ребенка связать свою судьбу с баскетболом или питербаскетом и понимания родителями важности и необходимости их помощи в осуществлении этого шага.

В детском возрасте формируются основные жизненно важные навыки, развиваются зрительно-двигательная координация и способность к овладению новыми более сложными движениями. В возрасте 5 лет у них появляется стремление к соревнованию и понимание значения правил игры.

Особенно важно, что к этому времени дети (в особенности мальчики) приобретают разнообразные навыки метаний. Вместе с зарождающимся интересом к спорту все это создает благоприятную почву для начала планомерной ознакомительной работы с детьми, направленной на приобретение специальных знаний и навыков, используемых в игре в баскетбол. Содержанием этого этапа становится первичное знакомство и начальное изучение ограниченного числа навыков, главных образом связанных с владением мячом. Длительность этого этапа составит от 2 до 3 лет. В ходе него предусматривается участие в соревнованиях по подвижным играм. Завершается этап участием в соревнованиях по упрощенным вариантам игры в баскетбол.

Обучение игре в баскетбол или питербаскет в физическом воспитании детей младшего возраста позволяет в значительной мере повысить его эффективность. Это определяется тем, что их характер и содержание требуют от участников не только разносторонней физической подготовленности, но и отличной зрительной ориентировки, быстроты мышления и действий. Положение цели для попаданий мячом высоко над площадкой, ее величина и размеры используемого мяча предъявляют самые высокие требования к точности движений баскетболистов. В игре участвуют команды, состоящие из пяти игроков. Каждые 5–10 секунд центр событий переносится от одного кольца к другому. За время игры таких переходов совершается до 100 и более раз. Если учесть, что размер баскетбольной площадки составляет 364–378 м^2, а питербаскета — 254, то становится понятно, почему большинство баскетболистов представляют собой настоящих атлетов, облада-

ющих не только развитой мускулатурой, но и выносливостью стайера, ловкостью акробата, быстротой спринтера. Площадка для питербаскета на треть меньше. Но поскольку в игре участвуют одновременно только шесть игроков (3 × 3), то на каждого из них приходится сравнительно большее пространство, чем в обычном баскетболе.

Все эти качества, конечно, не появляются сразу после того, как баскетбольный мяч окажется в руках начинающего игрока. Они развиваются постепенно в результате длительной тренировки и участия в соревнованиях. Но уже с самого начала упражнения с мячом будут помогать разностороннему двигательному развитию ребенка. Необычные свойства мяча делают его естественным тренажером, формирующим двигательный потенциал и необходимые двигательные качества баскетболиста.

Важно подчеркнуть, что в процессе тренировки баскетболистов большое внимание уделяется совершенствованию внутримышечной и внутрисуставной чувствительности, повышению качества зрительных восприятий (расширению поля зрения, совершенствованию глазомера и цветоощущения). Это делается потому, что на этих качествах основывается точность движений, в наибольшей мере определяющая успешность игровой деятельности баскетболистов. Победа в соревновании определяется количеством набранных очков. Чтобы стать победителем, достаточно в конце игры иметь хотя бы на одно очко больше своего соперника. Очки же командам насчитываются за каждое успешное попадание мяча в корзину. И при этом каждый из бросков оценивается по-разному. Чем сложнее бросок, тем выше его стоимость. Труднее всего попасть мячом с дальнего расстояния, и поэтому за попадание с расстояния семи метров начисляется три очка. Бросок с близкого расстояния приносит команде два очка, а так называемый штрафной бросок, выполняемый без помех со стороны соперников, оценивается всего лишь в одно очко.

Но этим не исчерпываются требования к координации и точности действий баскетболистов. Баскетбол игра командная, и поэтому от каждого игрока требуется владение точной передачей мяча партнеру. Кроме того, точность необходима и в защитных действиях баскетболистов. Ошибка в оценке расстояния, выборе момента или

направления движения становится причиной запрещенного правилами контакта с соперником, дающего право на штрафной бросок.

Помимо физических качеств, для победы в игре баскетболисту необходимо обладать и высоко развитыми интеллектуальными качествами, которые лежат в основе так называемого тактического мышления. В их число входят быстрота восприятия и оценки сложившейся ситуации, способность к предугадыванию событий и выбору рационального решении в условиях дефицита времени, умение своевременно отказаться от намеченного ранее плана и применить неожиданные для соперника действия. Развивающееся в результате систематических занятий баскетболом тактическое мышление ребенка имеет высокую степень переноса в условия его повседневной жизни. Велика роль занятий баскетболом и как непревзойденного средства развития опорно-двигательного аппарата и нервно-мышечной системы детского организма. Насыщенная бегом, метаниями и в особенности прыжками игровая деятельность баскетболистов ускоряет развитие костной и мышечной ткани. Под влиянием прыжковых ударных нагрузок на хрящевую прослойку, в которой расположены зоны роста, ускоряется рост костей в длину. Поэтому в сравнении с занимающимися другими видами спорта у юных баскетболистов наблюдаются более высокие темпы прироста длины тела. В то же время метания в высоко расположенную цель укрепляют мышцы верхнего плечевого пояса и спины, что предупреждает искривления позвоночника и формирует мышечный корсет и правильную осанку занимающихся. Равномерному и гармоничному развитию мускулатуры также способствует необходимость действовать в игре обеими руками и выполнять множество прыжков, толкаясь как левой, так и правой ногой. Укрепление мышц спины, бедра, голени и стопы обеспечивается передвижением в стойке защитника. Не менее важно и то, что объектом постоянного внимания на тренировке баскетболистов всегда остается укрепление мышц предплечья, кисти и пальцев, от которых зависят быстрота и точность передач и бросков, а также борьба за владение мячом.

Проведенные исследования подтверждают особую ценность занятий подвижными играми с включением элементов баскетбола в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. Мало того что такие дети, переходя в школу, опережают своих сверст-

ников в физическом развитии и физической подготовленности, они лучше и быстрее осваивают и школьную программу. Важно, что к этому времени у детей формируется устойчивый интерес к занятиям баскетболом и возникает стремление стать настоящим баскетболистом.

Для ребенка эта игра всегда остается привлекательной прежде всего потому, что конечный результат в ней исчисляется не одним, а десятками очков. А это значит, что в ней никто не может оставаться пассивным. От каждого здесь требуется максимальная активность и каждый имеет возможность внести свой вклад в общий баланс очков. Постоянное противоборство захватывает с первых минут игры. Обыграть соперника и выйти победителем это значит не только испытать удовольствие, но и гордость своим превосходством. Так возникает основной мотив для участия в игре и в конечном счете стремление как можно чаще встречаться со своими друзьями, чтобы еще и еще раз сыграть в баскетбол или питербаскет.

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

ГДЕ МОЖНО ИГРАТЬ В БАСКЕТБОЛ

Баскетбол — это такая игра, которой не страшны ни дождь, ни ветер, ни снег и мороз. В баскетбол можно играть на паркете, на земле, в воде, на асфальте, на льду и на снегу. Соревнования баскетболистов проводят на больших стадионах, в закрытых залах и обычных классных помещениях. Везде можно играть в баскетбол, были бы хотя бы только два любителя этой игры, некое подобие круглого мяча и цель, напоминающая кольцо, расположенная над площадкой. Поэтому баскетбол доступен каждому и пригоден для игры в любых условиях.

Сегодня в баскетбол чаще всего играют в хорошо оборудованных залах и реже — на открытых площадках. Их состояние определяется квалификационным уровнем занимающихся. Эти требования минимальны для ознакомительного этапа обучения этой игре, осуществляемого в детских садах.

Здесь нет необходимости в каком-то особом помещении и специально подготовленной площадке. Достаточно будет иметь хотя бы одно кольцо, укрепленное на стене, гимнастической стенке или отдельной стойке. Высота кольца может варьироваться в широком диапазоне, но при этом первоначально не превышать 150–160 см. Лучшим из этих вариантов следует признать кольцо, смонтированное на стойке, так как это позволяет гораздо шире варьировать упражнения и дает возможность большому числу детей одновременно бросать мяч в корзину. Более разнообразен в этом случае и набор подвижных игр с бросками мяча в кольцо. В дальнейшем эту стойку нужно будет усовершенствовать, смонтировав на ней три кольца со щитами в форме равностороннего треугольника. При этом высота колец м ожет быть увеличена до 200 см. Использование такой конструкции даст возможность интенсифицировать процесс обучения и начать подготовку к участию в соревнованиях по детскому баскетболу, где применяются именно такие стойки.

Игра в баскетбол оказывает особенно глубокое оздоровительное влияние, когда она организуется на открытом воздухе. Поэтому наряду с занятиями в помещении следует предусмотреть возможность занятий в весенне-летнем периоде на оборудованной открытой площадке. Для этого нужно установить баскетбольную стойку с одним,

но лучше с тремя кольцами. Размер площадки должен быть не меньше 10 × 10 метров и в то же время не превышать 20 × 20 метров. Грунт должен быть ровным, без камней и выбоин. Все посторонние предметы следует отнести на некоторое расстояние от площадки. Занятия могут также проходить на площадках с синтетическим или асфальтобетонным покрытием. Но тогда нужно следить, чтобы их поверхность всегда оставалась сухой (Приложение 4).

Для сохранности инвентаря и в особенности баскетбольной стойки ее целесообразно после занятия заносить в помещение. Желательно также, чтобы на кольцах (стандартного размера) всегда имелись аккуратные сетки.

К числу необходимого при обучении баскетболу инвентаря следует отнести: обручи, скакалки, стойки, мяч разных размеров, и в том числе для детского баскетбола. Кроме того, полезны стойки для прыжков, легкоатлетические барьеры, гимнастические маты, батут. Желательно, чтобы у детей обувь была без каблуков и высоко зашнуровывалась.

Чтобы избежать возможного травматизма, перед началом каждого занятия нужно проверять состояние площадки и инвентаря. После его окончания инвентарь и баскетбольное оборудование желательно убрать в закрытое помещение. При этом нельзя допускать, чтобы дети самостоятельно и без присмотра руководителя оставались играть на площадке. Это опасно со всех точек зрения, и в том числе вторжением на площадку подростков, горящих желанием продемонстрировать всем свою удаль и мастерство в бросках мяча в низкое кольцо. Добром такие попытки не кончаются. В пылу борьбы неизбежны ссадины и ушибы. Поэтому одна из важнейших обязанностей руководителя состоит в умелом снижении «градуса соревнований». С этой целью уместны не только преднамеренные паузы и перерывы, но и использование общекомандных наказаний за грубую игру. Если травма все же случится, то следует остановить игру, чтобы немедленно оказать пострадавшему помощь [39, 56, 58].

На этом забота о здоровье детей не заканчивается. Очень опасно, когда сразу же после игры юные баскетболисты со всех ног бросаются к водопроводному крану. Холодная вода часто становится причиной серьезных заболеваний.

Совсем неплохо, если после занятий в детском саду ребенок сможет самостоятельно или вместе со своими друзьями или родителями поиграть с мячом у себя дома. Сегодня это не представляет особой трудности, поскольку в продаже имеются различные настольные и настенные кольца, в которые можно забрасывать любые мячи. Ежедневное общение с мячом значительно ускорит формирование двигательных навыков.

Заинтересованное отношение работников детских садов и родителей — одно из самых важных условий решения этой задачи, требующей сочетания организованных и самостоятельных занятий дошкольников при обучении игре в баскетбол.

ПАПА, МАМА И Я — СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ

Успех всякого начинания, как известно, зависит от целого ряда причин, среди которых главенствующая роль принадлежит устойчивому интересу и незатухающему стремлению достичь поставленной цели. К великому сожалению, понимание этой вполне очевидной зависимости приходит с большим опозданием, что нередко уже не может повлиять на выбор нашего жизненного пути. Отсутствие такого понимания — характерная особенность развивающейся интеллектуальной деятельности ребенка. Без осознанного желания научиться играть в баскетбол, основанного на подражании своему герою, необходимого усилия с его стороны добиться не удастся. Из этого можно заключить, что знакомство и тем более начальное обучение детей младшего возраста упражнениям спортивного характера может быть успешным только в том случае, если при его осуществлении будет создан трехсторонний союз педагогов, родителей и детей, объединенных единой целью. Причем ведущая роль здесь всегда будет принадлежать родителям, глубоко заинтересованным в будущем своего ребенка. Именно от них должен исходить первый импульс для зарождения интереса ребенка к физическим упражнениям и играм соревновательного характера. Таким импульсом будет активный образ жизни родителей и их желание видеть своего ребенка здоровым и ловким, ни в чем не уступающим сверстникам. Вовлекая его в совместные занятия, родители становятся необходимым примером для подражания. Так постепенно у детей возникает желание и стремление стать первым и лучшим. Это, в свою очередь, порождает желание научиться

выполнять те же упражнения, что делают его родители или товарищи по играм на улице. Так создается необходимая мотивация, помогающая справиться со всеми трудностями на этом пути.

В этом важном деле родителям надлежит выполнить роль поводырей для своего еще не ориентирующегося в этом мире ребенка. Их задача — показать, заинтересовать и вместе с ним начать этот путь в страну спорта, который, с одной стороны, обещает радость и удовольствие, а с другой — потребует большой силы воли, настойчивости и терпения.

Эту же задачу решает и педагог. Обучая детей, он не только старается выбрать самый подходящий метод, но и вселить в них уверенность в успешном исходе дела. Положительное подкрепление усиливает мотивацию и ускоряет обучение. Но и это еще не все. Для детей главным мотивом всегда будет удовольствие, получаемое в результате участия в игре. Это значит, что педагог должен в первую очередь владеть игровым материалом и уметь пользоваться им таким образом, чтобы содержание используемых игр последовательно усложнялось и в то же время оставалось посильным для большинства из них. Желательно также, чтобы с самого начала обучения между родителями и педагогами установился контакт, который выполнял бы роль канала обратной связи и позволял своевременно реагировать на возникающие затруднения. От педагога родители всегда ждут информации об успехах своего ребенка, а от родителей педагогам полезны сведения о выполнении рекомендаций по воспитанию характера и самостоятельной подготовке детей к занятиям. Необходимость такого контакта объясняется исключительной важностью сохранения высокого уровня мотивации детей в ходе занятий баскетболом.

В целом это постоянное взаимодействие между ребенком и его родителями можно рассматривать как форму непосредственного участия родителей в педагогическом и воспитательном процессе, получившее название «личный тренер». О благотворности такого союза свидетельствует множество фактов из биографий выдающихся спортсменов, которые были их первыми тренерами и благодаря которым они смогли добиться своих успехов в спорте. Понимание важности такого взвешенного подхода к начальному, и по сути, ознакомительному этапу спортивной подготовки необходимо по причине особенностей современного спорта, перешедшего на рельсы профессио-

нализма, доступного только хорошо подготовленным спортсменам, успевшим в сравнительно молодые годы прочно освоить содержание избранного ими вида спорта и приобрести высокий уровень развития двигательных качеств. И поэтому независимо от наших желаний возникает объективная необходимость перенести важный этап спортивной ориентации с младшего школьного на дошкольный период развития детей. Для согласных с такой точкой зрения родителей стремление взять на себя решение этой задачи было бы совершенно оправданным и вполне реальным. Раннее проявление интереса детей к организованным формам двигательной деятельности и, самое главное, приучение ребенка к физическим упражнениям не только окажет благоприятное воздействие на их здоровье, но и станет своего рода преградой к появлению стремления только наблюдать за состязаниями спортсменов на экране телевизора, вместо того чтобы самим участвовать в них. Особую ценность представляют соревнования баскетболистов, в которых вместе с родителями могли бы участвовать и их дети. Наиболее подходящими в этом случае будут соревнования, проводимые по правилам облегченного варианта баскетбола — питербаскета. В этом варианте, где предусмотрено участие команд, состоящих из трех человек, легче всего усваивается основополагающий принцип единства всех членов семьи в самые трудные моменты жизни. Польза таких соревнований заключается не столько в воспитании понимания значения коллективных усилий для достижения победы, сколько в полученном удовольствии от самой борьбы, в которой малыш может участвовать наравне со своими родителями.

Итак, необходимо еще раз подчеркнуть, что в вопросах воспитания родителям принадлежит главная роль. Им нельзя уповать на кого-то другого, а самим оставаться в роли стороннего наблюдателя. Ни к чему хорошему это не приводит. Пример родителей во всем остается главным в формировании положительных (и не только) черт характера, лежащих в основе поведения взрослого человека. Если вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок был здоровым, сильным и крепким, подумайте о том, какой пример вы подаете ему, к чему вы его призываете и чего вы в этом отношении добились сами. Здоровый образ жизни в семье, любовь к физическим упражнениям и спортивным развлечениям должны стать той основой, на которой будут развиваться задатки и способности ребенка, определяющие его стремле-

ние к двигательной активности и выбор своего любимого вида спорта. Пройти весь этот путь в одиночку ребенок не в состоянии. Ему нужно крепкое родительское плечо, которое всегда поддержит его в трудный момент и не даст повода усомниться в правильности избранного пути. Сегодня подняться к вершинам спорта как никогда тяжело. Поэтому на успех здесь может рассчитывать только тот, кто начнет этот путь в самом благоприятном для развития необходимых качеств и способностей возрасте и сумеет воспитать в себе характер и волю к достижению поставленной цели. Справиться с этой задачей удастся только тогда, когда роль локомотива на этом пути возьмут окружающие ребенка взрослые — с пониманием важности сохранения высокого уровня мотивации детей в ходе занятий баскетболом.

Со стороны родителей многое может быть сделано и в отношении физической подготовки детей. С этой целью возможно использование утренней совместной зарядки, прогулок и выездов за город и на дачу. Круглогодичные упражнения на природе особенно полезны детям, живущим в городе и большую часть времени находящимся в помещениях.

Исключительное значение при обучении детей имеет баскетбольное прошлое или настоящее родителей или кого-нибудь из ближайших родственников. В этом случае ребенок может получить ответы на все интересующие его вопросы и, еще лучше, — увидеть, как это нужно правильно делать. Идеальными с этой точки зрения будут приобретение или самостоятельное изготовление облегченного баскетбольного кольца и щита и их установка у себя дома (в квартире или на улице). У наших заокеанских соседей этот вариант получил самое широкое распространение в форме «гаражного баскетбола». Приятно отметить, что и у нас все чаще и чаще самодельные баскетбольные кольца становятся частью городского и сельского пейзажа.

Обладая необходимыми знаниями и умениями, родители могут самостоятельно приступить к воспитанию у своего ребенка заинтересованного отношения к целенаправленным занятиям баскетболом. В этом случае полезно начать с детских мультфильмов, где играли бы в баскетбол. В одном из таких фильмов снялся выдающийся баскетболист планеты Майкл Джордан, видя игру которого, трудно не захотеть научиться играть в эту игру с мячом и стать таким же, как он, волшебником оранжевого мяча. В этом может также помочь просмотр телевизионных трансляций соревнований сильнейших баскет-

больных команд и, прежде всего профессионалов НБА. После этого полезно посетить вместе с ребенком соревнования баскетболистов, чтобы вживую увидеть эту игру. Следующим шагом станет использование компьютерных игр, в которых действиями баскетболистов можно управлять самостоятельно. Далее целесообразно перейти к настольным играм, в которых используются соревнования в точности попаданий в баскетбольное кольцо. На этом этап так называемого первичного и по преимуществу виртуального знакомства с баскетболом заканчивается. Теперь появляется возможность перейти к его практическому освоению. Для этого понадобится баскетбольное кольцо со щитом, которое можно поставить на некоторое возвышение или просто на стол. Будет еще лучше, если в доме появится детская баскетбольная стойка с одним кольцом, которую легко передвинуть и поставить в любом удобном месте. Далее следует обзавестись подходящим, не очень большим и тяжелым мячом, размер которого был бы существенно меньше диаметра используемого кольца. Теперь появляется возможность приступить к овладению техникой баскетбола, и в первую очередь главным ее элементом — броском мяча в кольцо. Вначале такие броски дети могут делать произвольно. Но несколько позже следует на личном примере показать малышам, как следует правильно выполнять самые доступные для них броски. И уже сейчас невозможно обойтись без соревнования в точности бросков, без чего истинная прелесть этой игры останется нераспознанной.

На этом первый, ознакомительный, этап можно считать законченным, а детей — подготовленными к следующему, основному, этапу овладению отдельными базовыми элементами техники и тактики баскетбола, который будет проводиться педагогами непосредственно в детском саду. Теперь задача родителей будет состоять в том, чтобы проверять, как усвоен тот или другой элемент, и помогать ребенку лучше закрепить его с помощью правильно подобранных упражнений, которые нужно будет выполнить вместе с ним, что ускорит формирование двигательного навыка. Только планомерное и своевременно начатое обучение этой спортивной игре, основанное на методически грамотном использовании соревновательно-игрового метода, обеспечивающего разностороннее физическое и психическое развитие ребенка и не преследующего спортивных достижений, обеспечит полноценное физическое развитие и укрепление здоровья подрастающих поколений.

КАК НАУЧИТЬСЯ ИГРАТЬ В БАСКЕТБОЛ

По сравнению с другими спортивными играми, в которых кроме мяча нужно овладеть еще и специальным инвентарем (ракеткой, клюшкой, коньками, роликами и др.), научиться играть в баскетбол гораздо проще. Это объясняется естественностью движений, посредством которых баскетболисты добиваются поставленных целей в игре. Ходить, бегать, прыгать и бросать мяч дети могут с самого раннего детства. Сложнее им научиться ловить и бросать мяч в корзину. Но и с этой задачей они в состоянии справиться, если с самого начала рядом с ними будет знающий руководитель-педагог. Только он сможет правильно определить, чему и как нужно учить и как правильно организовать обучение.

В основе имеющихся различий в методике обучения лежат психофизиологические особенности детей младшего возрастного периода. Считается, что только после 3 лет двигательные возможности детей достигают в своем развитии уровня, позволяющего начинать целенаправленное обучение специализированным двигательным навыкам. К этому времени они уже владеют основными жизненно необходимыми навыками и приобретают довольно большой игровой опыт. Важно, что у них появляется способность к сравнительно длительной концентрации внимания, запоминанию и воспроизведению всего увиденного и услышанного.

Помимо ярко выраженной любознательности у ребенка возникает стремление к овладению сложными действиями. Складывающееся к этому времени понимание значения собственного «я» приводит к желанию выделять себя из общей группы и признанию другими его права на лидерство. Эти изменения порождают тягу к соревнованию. Однако нужно отметить, что участие в соревнованиях оказывает исключительно сильное воздействие на еще не окрепшую нервную систему детей младшего возраста и поэтому требует взвешенного подхода, тщательной дозировки и продуманной организации, отвечающей особенностям их возрастного развития.

Приступая к обучению дошкольников основам игры в баскетбол, следует принять во внимание, что их возможности еще недостаточны для целостного овладения этой игрой. Они в состоянии овладеть всего лишь умением технически правильного выполнения отдельных, наибо-

лее важных, игровых приемов, понять и усвоить элементарные взаимодействия с партнерами по команде и игроками противника.

Более сложные элементы игровой деятельности для своего усвоения требуют гораздо более высокого уровня развития психомоторики. Организуя обучение в соответствии с реальными возможностями детей, можно не только добиться качественного усвоения учебного материала, но и создать условия для осуществления развивающего обучения, обеспечивающего всестороннее развитие детского организма. Только такой подход имеет право на существование, когда речь идет об обучении детей младшего возраста основам игры в баскетбол.

К числу наиболее важных психофизиологических особенностей детского организма, рассматриваемых с точки зрения возможностей обучения игре в баскетбол, в первую очередь следует отнести ярко выраженное проявление рефлекса подражания. В этом возрасте дети обладают поразительной способностью точно воспроизвести любое только что увиденное движение. Отсюда можно сделать вывод о приоритетном значении наглядности в обучении, добиться которого можно, если их постоянным ориентиром станет призыв: «Делай с нами! Делай как мы!, «Делай лучше нас!» Поэтому для педагога, работающего с детьми, особую важность приобретает умение правильно показать изучаемое движение. Участие ведущего в упражнениях и особенно в игре становится для детей необходимым условием, дающим возможность все время видеть, как следует правильно поступать в том или ином случае.

Изучение нового начинается с показа. Сначала изучаемое движение выполняется полностью, но в замедленном темпе, а затем повторяется и сопровождается изолированным показом самого важного звена в этом движении. Если первые попытки выполнить изучаемое движение окажутся неудачными, то показ следует повторить и разъяснить наиболее существенные ошибки. Не исключено, что в отдельных случаях такой круг придется повторять неоднократно. Возможно также, что у большинства детей будут появляться одни и те же ошибки. В этом случае необходимо разделить изучаемое движение на последовательно выполняемые фазы и приступить к их изолированному изучению и последующему целостном воспроизведению. Борьба с такими ошибками необходима, потому что они легко закрепляются и в дальнейшем становятся неустранимыми. Их отрицательное влияние чаще всего

проявляется в наиболее важном элементе — в технике бросков мяча в кольцо, лишая баскетболистов необходимой точности [42].

Прочность формируемых навыков зависит от частоты и длительности их повторения. Поэтому наиболее важные из них должны стать своеобразным «дежурным блюдом» каждого занятия. Но, поскольку дети любят новизну и без энтузиазма относятся к давно известному, руководителю следует постоянно думать, как обновить и разнообразить повторение изучаемых навыков. Основой такого подхода должно стать правило: «Повторение без повторения!» Эта значит, что упражнения нужно постоянно разнообразить и вносить в них что-то новое, усложняющее привычные условия выполнения.

Успех обучения баскетболу детей дошкольного возраста во многом зависит от тщательного подбора необходимых для участия в соревнованиях по подвижным играм приемов владения мячом. К их числу следует отнести:

1) ловлю мяча двумя руками;
2) передачу мяча двумя руками от груди;
3) передачу мяча двумя руками сверху;
4) передачу мяча одной рукой от плеча;
5) бросок мяча в корзину двумя руками от груди;
6) бросок мяча в корзину двумя руками сверху;
7) бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места.

Из элементов тактики необходимо с самого начала обращать внимание на овладение коллективной игрой в нападении и обучать передачам мяча партнерам, свободным от опеки защитников. Не менее важно учить детей правильному выбору места при игре в защите.

В этом перечне нет обычно рекомендуемого изучения ведения мяча, что может показаться странным, так как дети любят, играя с мячом, отбивать его об пол. К сожалению, нужно признать, что приобретение этой привычки оказывает пагубное влияние на качество игры новичков. Первое, что они делают, получив мяч, — это автоматически ударяют им в пол и в результате лишают себя возможности для более успешного развития атаки. Поэтому к изучению этого приема целесообразно приступить несколько позже, когда они научатся лучше ориентироваться на баскетбольной площадке.

Сложнее всего обучать детей дошкольного возраста так называемому тактически правильному ведению игры. Индивидуальные дей-

ствия составляют основу их игровой деятельности. Это объясняется обостренным стремлением самостоятельно достичь поставленной цели в игре. Требовать от них чего-то другого было бы неразумно, потому что их внимание еще не способно на одновременное восприятие сразу нескольких объектов и должно быть сконцентрировано на наиболее важном — правильном выполнении технических приемов игры.

При обучении технике баскетбола детей важнейшей целью становится овладение главным звеном и общим рисунком правильного с точки зрения механики выполнения изучаемого движения. Поскольку абсолютное большинство отобранных для освоения технических приемов представляет собой разновидность метаний, то опорными точками во всех случаях будут:

1) исходное положение, где нужно добиться правильного положения мяча и стойки на согнутых ногах;

2) полное выпрямление ног, рук и туловища при выполнении броска или передачи;

3) завершение движений рук активным сгибанием кисти.

Для закрепления правильной техники важно давать задания, не требующие максимального напряжения всех мышц бросающего. С этой точки зрения противопоказаны броски в кольцо, установленное слишком высоко или слишком далеко от детей, выполняющих броски. Активное включение всех мышц тела затрудняет тонкую координацию и лишает бросок необходимой точности. Эта взаимосвязь особенно выражена при недостатке мышечной силы, что отрицательно влияет на формирование техники бросков и передач мяча.

В противоположность этому упражнения с легким мячом не требуют приложения больших усилий. Это дает возможность сосредоточиться на каждой фазе броска, в особенности при броске в кольцо. Тем самым создаются благоприятные условия для овладения техникой и точностью броска.

Важное значение для приобретения точности бросков имеют не только глазомер, но и высокоразвитые кожное и мышечное чувства осязания. Естественно, что чем раньше будет начато развитие этих анализаторных способностей, тем более высоким окажется их уровень в зрелые годы. Поэтому в ходе начального обучения весьма полезным может оказаться систематическое использование мячей

разного веса и размера, чередование контрастных по отношению расстояний и целей для метаний. Не менее важным считается и применение специальных упражнений в держании и подбрасывании мяча невысоко над собой только за счет активного касания кончиками пальцев. Это влияет на обострение тактильной чувствительности.

Особенно важно учить детей правильному положению мяча на бросающей руке перед его выпуском. Здесь нужно добиться, чтобы бросающая рука была согнута, а между локтем и предплечьем образовался прямой угол. В то же время кисть (или кисти), на которой лежит мяч, была бы обращена открытой ладонью вверх. Еще лучше, когда в этот момент мяч не лежит на ладони, а удерживается только широко расставленными пальцами. Учить этому важнейшему положению следует не в упражнениях с бросками мяча в кольцо, а главным образом с помощью подводящих упражнений, выполняемых самостоятельно (например, у стены) или с партнером.

Качество усвоения изучаемых движений находится в прямой зависимости от требовательности руководителя, его видения появляющихся ошибок, терпения и умения показать, а затем и исправить существенные из них. В первую очередь следует устранять общие ошибки. Это можно сделать, обратив на них внимание всей группы, с помощью показа и объяснения. Если этого окажется недостаточно, то тогда нужно вернуться к самому началу, еще более упростить задание или перейти к подводящим упражнениям. Далее, когда наставник убедится, что улучшений не наступает, следует исключить этот навык как слишком сложный и недоступный для освоения. Поспешность в обучении не приводит к положительным результатам. Она становится причиной усвоения некачественных с точки зрения баскетбольной техники движений. В нашем же случае следует всегда помнить об особой прочности усваиваемых в раннем детстве движений. Поэтому, как нигде, здесь будет справедливо придерживаться правила: «Лучше меньше, да лучше!»

Еще один важный фактор. Дети этого возраста еще не могут в полной мере осознавать, что влияет на конечный результат игры и как важно в каждом ее элементе действовать с максимально возможным вниманием и усилием. Поэтому, играя в баскетбол или подготовительные к нему игры, они концентрируют свое внимание главным образом на действиях с мячом. К имеющей же не меньшее значение игре без мяча,

и в особенности к игре в защите, относятся прохладно. Закрепление такого отношения к защите в детском возрасте фактически становится серьезным препятствием на пути к спортивному мастерству. И поэтому нужно с самого начала обращать внимание на важность игры в защите, включать упражнения в единоборстве нападающих и защитников и последовательно повышать свои требования в этом важном разделе игры.

А теперь о самом главном. Особенности детского организма настоятельно требуют осуществления всестороннего умственного и физического развития ребенка. Поэтому процесс обучения игре в баскетбол детей дошкольного возраста должен базироваться на реализации комплексного подхода к развитию их двигательных способностей. Это означает, что перед каждым занятием и перед каждым упражнением должна быть поставлена цель как можно более широкого воздействия на физические и психологические компоненты двигательной деятельности ребенка. К числу первых относится усвоение двигательных качеств: ловкости, быстроты, силы и выносливости. А ко вторым принадлежат способность к ориентировке, быстрота мышления и действия, утонченность внешних и внутренних восприятий и способность к целенаправленной двигательной деятельности посредством волевых и в достаточной мере осознаваемых двигательных действий. И каким бы это ни казалось сложным для целенаправленных педагогических воздействий, но уйти от этого никак нельзя.

В то же время решить эту задачу можно достаточно успешно, если использовать в работе с детьми наиболее соответствующий этой задаче способ решения. Таким способом, предложенным самой природой, будет соревновательно-игровой метод организации процесса обучения. Его применение позволяет сохранять интерес, добиваться возможно более полной мобилизации внимания и приложения сил, одновременно воздействовать на развитие психических и физических способностей, учить детей соревноваться и формировать у них гибкие и приспособленные к игровым условиям двигательные навыки. Поэтому основным средством обучения здесь становится игра, которая занимает свыше 90 % времени занятий. Отсюда сам собой напрашивается вывод: успех в работе с детьми полностью зависит от педагога и его умения правильно подбирать и использовать подвижные игры.

УЧИСЬ, ИГРАЯ

Игра и детство неразделимы. Нет ребенка, который бы не любил играть, и не имел любимых игр. Игра для него в буквальном смысле слова «витамин счастья», без которого его физическое и психическое здоровье невозможно. Только в игре он может удовлетворить свою острейшую потребность в постоянном и разнообразном движении и творчестве как способе выражения своего отношения к внешнему миру и желания изменить его в лучшую сторону. Играя, ребенок познает жизнь и то, как с помощью действия добиться поставленной перед собой цели. Никаким другим способом, кроме игры, сделать это не удается. Поэтому при обучении детей баскетболу игре отведена главная роль.

Разнообразие ситуационных задач дает возможность каждый раз при обучении подобрать или организовать такую игру, в которую был бы включен нужный элемент. Помимо самого баскетбола это могут быть игры подготовительные, где решаются задачи развития физических качеств и овладения отдельными техническими приемами, а также игры подводящие, в которых осваиваются элементарные технико-тактические действия. Существуют также и так называемые игры-упражнения, представляющие собой соревнование в выполнении отдельного приема в упрощенных по сравнению с настоящей игрой в баскетбол условиях. Таким образом, достижение учебных целей может быть реализовано путем применения нескольких разновидностей игр. Кроме того, в отдельных случаях для этого могут использоваться и специальные подготовительные упражнения. Однако их применение оправдано только при условии сохранения у детей постоянно высокого уровня внимания.

В целостном виде процесс обучения детей дошкольного возраста основам игры в баскетбол представляет собой последовательный переход от создания общего представления об изучаемом игровом приеме к его первичному освоению и далее к последующему закреплению по преимуществу в игровых условиях. Обсуждаемый педагогический алгоритм может быть представлен как «игра — обучение — игра», или, иначе, как первичное знакомство с изучаемым элементом в подготовительной игре; его изучение в упрощенных игровых условиях и закрепление в игре баскетбол или приближенной к нему по-

движной игре, включающей в себя ранее изученные и новые элементы его техники и тактики. Перечисленные стадии формирования игрового двигательного навыка связаны в единое целое и решают поставленную задачу только в такой последовательности применения.

Отмеченное преобладание средств игрового метода при обучении дошкольников игре в баскетбол ставит перед педагогом задачу достаточно свободного владения этим методом и, главное, умения подобрать подходящую игру из числа ранее известных или внести в нее изменения, включив элементы, подлежащие изучению.

Причем необходимо отметить, что еще относительно недавно среди специалистов физического воспитания существовало мнение, что при обучении детей дошкольного возраста двигательным навыкам включать игру целесообразно только на этапе совершенствования, так как постоянно меняющиеся игровые условия затрудняют их первоначальное становление. Однако позднее было установлено, что использование с первых этапов изучения игры в качестве основного средства обучения способствует формированию гибких, вариативных двигательных навыков, полностью отвечающих условиям своего целевого применения. Хотя по своей продолжительности этот путь оказывается несколько длиннее, но зато он дает выигрыш в качестве приобретенных умений. К тому же нужно понимать, что начальное обучение детей этого возраста более сложным играм спортивного характера совершенно не означает автоматического начала спортивной тренировки. Оно всегда будет оставаться всего лишь начальным этапом знакомства и первичного обучения этой спортивной игре. Всякая попытка с самого начала направить этот процесс в привычное русло скорейшего достижения спортивного результата здесь принесет только один вред. У итальянцев есть прекрасное выражение: «Affrettatevi lentamente», что означает «Поспешай не торопясь». Именно оно отражает суть процесса введения ребенка в безграничный мир спорта. Постепенность и осторожность уберегут детей от многих отрицательных явлений спортивной жизни и откроют дорогу к спортивным вершинам в будущем.

В целом процесс обучения игре в баскетбол не может быть ограничен одной лишь задачей освоения некоторых наиболее важных элементов игровой деятельности баскетболистов. Второй важнейшей задачей всегда будет оставаться забота о правильном физическом

развитии и разносторонней физической подготовленности детей. Достижение этой цели не только будет помогать более качественному усвоению изучаемых приемов, но и обеспечит укрепление здоровья и ускорение процессов возрастного развития детей. Чтобы решить эту жизненно важную задачу, недостаточно использовать только специальные приемы игры в баскетбол. Их изучение нужно систематически дополнять применением широкого круга двигательных навыков, создающих фундамент общей физической подготовленности, без которого усвоение специальных игровых навыков будет затруднено.

Поэтому занятия, посвященные изучению баскетбола, должны носить комплексный характер и помимо специальных действий с мячом включать в себя упражнения и игры, способствующие общему двигательному развитию детей.

К числу обязательных для освоения относятся:

1) бег с изменением скорости и направления в сочетании с поворотами и остановками;
2) прыжки с места и с разбега толчком двух и одной ноги;
3) многократные подскоки на двух и одной ноге;
4) ходьба и прыжки в приседе;
5) передвижение приставными и скрестными шагами;
6) прыжки на скакалке;
7) старты с места из различных исходных положений и по различным (зрительным и слуховым) сигналам;
8) слаломный бег;
9) передвижение на боковых поверхностях стоп;
10) преодоление различных препятствий.

Эти навыки могут изучаться с помощью различных упражнений и непосредственно в игре. С этой целью используется большое количество подвижных игр, включающих в себя в изолированном или комплексном виде какой-либо из этих навыков. Повторное применение таких игр дает возможность отобрать самые лучшие для дальнейшего систематического использования. Сейчас издано большое количество сборников подвижных игр, и в том числе для детей дошкольного возраста, что поможет без особого труда решить эту проблему.

Гораздо сложнее обстоит дело с выделением педагогических задач, которые нужно решать на начальном этапе знакомства детей до-

школьного возраста с игрой в баскетбол. Главной целью обучения в этом случае будет приобретение знаний, качеств и умений, дающих возможность принять участие в соревнованиях баскетболистов. Чтобы решить эту достаточно сложную задачу, потребуется не менее полутора-двух лет регулярных занятий с детьми.

К отбору изучаемых элементов нужно подходить, руководствуясь, прежде всего, реальными возможностями их усвоения детьми. В качестве лимитирующего фактора чаще всего здесь выступает уровень развития двигательных возможностей детей. Но все же главным тормозом, затрудняющим освоение тактики индивидуальных и коллективных действий баскетболистов, остается недостаточно сформированная способность к ориентировке и мышлению в ходе игры.

Существующая взаимосвязь и взаимозависимость между двигательными возможностями, освоением игровых навыков и их использованием в игре требуют объединения процесса обучения и психофизического развития детей в единое целое, что отражает органическую зависимость всех его составляющих, проявляющихся в конечном результате игровой деятельности. Составными элементами этого процесса будут физическое развитие, двигательное обучение, приобретение игрового опыта и овладение элементарными знаниями, определяющими поведение в игровом соревновании [37]. И если развитие физических качеств может осуществляться с помощью специальных упражнений, то овладение игровыми навыками требует преимущественного использования игр и игровых упражнений. Состязательный характер игровых действий обеспечивает необходимое единство интеллектуальной (тактика) и двигательной деятельности (техника) изучаемого игрового действия. Длительное, оторванное друг от друга изучение этих компонентов игровой деятельности затрудняет их усвоение, так как наглядно-образный характер мышления детей этого возраста не справляется с задачей самостоятельного, оторванного от реальности объединения правильной оценки игровой ситуации и ее рационального двигательного решения.

Исходя из этого, процесс изучения важнейших элементов игры в баскетбол детьми дошкольного возраста правильно будет представить себе в виде многоэтажного здания, где первый этаж занимает развитие физических качеств, второй этаж отведен приобретению отдельных технических приемов, выполняемых по преимуществу с мя-

чом, третий этаж занимает формирование простейших навыков коллективных взаимодействий в нападении (в ситуации 2 × 1 и 3 × 2) и, наконец, последний, четвертый, этаж отводится на приобретение опыта действий в составе команды, состоящей из минимального количества (двух и трех) игроков. Так появляется возможность принять участие в первых спортивных соревнованиях, проводимых по правилам упрощенного баскетбола — мини-питербаскета [46].

Применение соревновательно-игрового метода — наиболее характерная отличительная особенность в обучении детей дошкольного возраста игре в баскетбол. Ценность его состоит в том, что с его помощью одновременно решаются задачи воспитания, формирования двигательных навыков и физического развития детей. В настоящее время накоплен большой опыт использования подвижных игр для развития двигательных возможностей детей. С их помощью можно изучать, закреплять и совершенствовать важнейшие двигательные навыки, развивать двигательные возможности, воспитывать умение действовать в коллективе, бороться за победу с соперником.

Подбирая такие игры, необходимо помимо трудности самого двигательного задания учитывать и возникающие в ней взаимоотношения между играющими. Детям этого возраста первоначально надо давать возможность действовать самостоятельно и поочередно. Затем переходить к играм, где они участвуют одновременно. После этого появляется возможность приучать их к совместным действиям в коллективе. Сначала это будут действия в парах, а далее все более многочисленной команды. Такие команды вначале действуют не одновременно (поочередно) и постепенно переходят к соревнованиям с одновременным участием нескольких команд, действующих сначала независимо друг от друга, а далее с непосредственным противодействием в достижении целей игры. Примерные образцы таких игр представлены ниже [10, 50, 51, 54].

Игра «Коршун и цыплята»

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

Игра «Волк во рву»

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

Игра «Прогулка в лесу»

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

Игра «Вызов номеров»

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

Игра «Охотники и утки»

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

Игра «Лягушки и цапля»

Цель игры: развитие ориентировки, быстроты реакции и силы мышц ног.

Описание игры: на площадке обозначается болото. Выбирается «цапля», которая располагается и передвигается (летает) по границе болота. Все остальные играющие становятся «лягушками» и в приседе прыгают по болоту. По сигналу ведущего «Цапля!» «лягушки» ныряют в воду и стараются не выдать себя шевелением. «Цапля» «летит над болотом» и внимательно следит за «лягушками». Увидев «живую лягушку», «цапля» касается ее своим «клювом» и уводит к себе домой. Затем игра повторяется вновь. Лучшими «лягушками» признаются те, кого «цапле» не удастся поймать.

Игра «Эстафета зверей»

Цель игры: развитие внимания, быстроты реакции, силы; воспитание чувства ответственности за свои действия в коллективе.

Описание игры: играющие распределяются на несколько групп, состоящих из 5–6 человек. Затем с помощью считалки определяют название животного, способ передвижения которого надо будет выполнить. Перед началом игры команды располагаются за линией старта. Названный участник передвигается, как животное его команды, преодолевает расстояние в несколько метров и старается первым пересечь линию финиша. Прибежавший к этой линии первым приносит своей команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Игра «Зеркало»

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

Игра «Один против всех»

На небольшой и заранее ограниченной площадке собираются игроки, и у каждого в руках мяч. По свистку все начинают ведение, не покидая пределы площадки. При этом каждый старается выбить мяч

у своего соседа. Потерявший мяч переходит в следующую такую же площадку, где игра продолжается между игроками, потерявшими мяч в первый раз. Игрок, выбывший из второй площадки, переходит в третью. И после третьего раза выбывает из игры окончательно. Игроки, оставшиеся после финального свистка в первой площадке, получают по три очка, во второй — по два и в третьей — по одному. Побеждает игрок, набравший большее количество очков за все время игры.

Игра «Лишний мяч»

Игровая площадка размером 20 × 10 м средней линией делится пополам. Каждую из половин занимает одна команда, состоящая из 5–6 игроков. Вдоль средней линии на высоте 2,5 м натягивается шнур. Каждая команда получает мяч, который броском по высокой траектории, над шнуром, нужно перебросить на противоположную сторону. Как только оба мяча окажутся на одной половине, противоположная команда награждается одним очком.

Игра «Живое кольцо»

Две команды выстраиваются в колонны по одному. Впереди на расстоянии 3 м от первого игрока на возвышении располагается ее капитан. Мяч в руках у первого в колонне. По сигналу он бросает мяч в «живое кольцо», сделанное руками своего капитана. Тот, не сходя с места и не теряя равновесия, пытается сделать этот бросок удачным. Каждый точный бросок приносит его команде одно очко. Но если при попытке помочь своему игроку он потеряет равновесие и окажется на полу, то все добытые ранее его командой очки мгновенно «сгорают».

Эстафета

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

очередь, пытается передать его на противоположную сторону. Выигрывает команда, первой закончившая передачи мяча.

Игра «Вокруг света»

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

Игра «Метко в цель»

Цель игры: развитие точности в бросках мяча в цель; совершенствование ловли мяча; воспитание коллективности действий.

Описание игры: игра проводится в зале или на открытой площадке размером 10 × 10 метров. В центре нее проводится средняя линия, разделяющая ее пополам. На расстоянии 3 м от нее чертится еще одна линия, определяющая границу игровой зоны, в которой располагаются игроки двух соревнующихся команд. На средней линии расставляются несколько мячей или других предметов, в которые нужно попасть мячом. По сигналу руководителя, определившего начинающую команду, один из игроков этой команды выполняет бросок мяча в цель из пределов своего игрового поля. Перелетевший на противоположную сторону мяч ловит игрок противоположной команды, и сам броском старается сбить поставленную цель. Так игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все предметы.

Правила игры:

1. Игроки не имеют права ни бросать, ни ловить мяч, заходя в среднюю зону.

2. Бросок выполняется с места, где был пойман мяч.

3. Поймавший мяч первым может передать его для броска любому из своих партнеров. После этого нужно выполнить бросок. При нарушении этого правила мяч передается другой команде. Точно так

же он передается противоположной команде после нарушения пунктов 1 и 2. За каждое попадание команде присуждается одно очко. Игра проводится либо на определенное время, либо до определенного количества набранных очков. Возможный вариант усложнения игры — проведение ее двумя мячами.

Игра «Перестрелка»

Цель игры: развитие ловкости, ориентировки; совершенствование навыков бросков мяча в цель.

Описание игры: в игре принимают участие две команды в составе 8–10 человек. Площадка для игры представляет собой квадрат размером 10 × 10 м. Средняя линия делит эту площадку на две половины. В каждой из них располагаются игроки одной из команд. На лицевых линиях занимают место капитаны противоположных команд. По жребию мяч передается одному из капитанов. Игра начинается по сигналу руководителя броском мяча капитана в игрока команды-соперника. Отскочивший от пола или от игрока мяч могут ловить игроки другой команды и, в свою очередь, броском стараться попасть в игроков на противоположной стороне площадки. Запятнанный мячом игрок выбывает из игры. Перелетевший через лицевую линию мяч может ловить капитан и продолжить игру снова своим броском. Игра ведется на определенное время. Побеждает команда, выбившая большее количество игроков из команды соперника.

Правила игры:

1. Все броски выполняются только с места или после одного-двух шагов. В случае нарушения мяч передается капитану другой команды для броска из-за лицевой линии.

2. Овладевший мячом игрок, находясь в неудобной для броска позиции, имеет право броском с высокой траекторией передать мяч своему капитану.

3. При бросках и ловле мяча нельзя переходить на противоположную сторону площадки. В этом случае мяч передается другой команде.

4. Во всех случаях, когда мяч оказывается у капитана, он может продолжить игру только непосредственным броском в игрока противоположной команды. Вариант игры: игрок, в которого попали мячом, не выбывает, а занимает место на боковой линии игровой площадки. Как и его капитан, он получает право пятнать игроков команды-соперника.

Игра «Пятнашки»

Цель игры: совершенствование умения бегать с различной скоростью, внезапной сменой направлений и в сочетании с другими движениями.

Описание игры: игра проводится на площадке или в закрытом помещении. По жребию выбирается водящий. Все играющие свободно располагаются по площадке. По сигналу руководителя водящий начинает игру, пытаясь догнать и коснуться кого-то из играющих. После этого роль водящего выполняет только что запятнанный игрок.

Существует множество вариантов этой самой распространенной игры, некоторые из них рассматривались выше. Например, убегающий может спастись от преследования водящего, если он успеет занять положение, когда его ноги не будут касаться пола. Убегающего можно спасти, пересекая водящему путь к выбранной им цели. В этом случае водящий должен будет переключиться и пытаться запятнать уже этого игрока.

Количество водящих может быть увеличено, например, до двух игроков. Тогда эти водящие ловят убегающих, взявшись за руки. Пойманных отправляют в «плен», который охраняет запятнанный ранее игрок. «Пленных» можно выручать. Для этого один из убегающих должен подать руку «пленному». «Сторож» следит за этими попытками и старается запятнать таких игроков. Кроме того, могут варьироваться различные способы передвижения, используемые мячи и другой инвентарь.

Наряду с некомандными вариантами эта игра может проводиться и как командное соревнование. Разнообразие возможных вариантов этой игры делает ее наиболее универсальным средством подготовки юных баскетболистов. Поэтому каждый руководитель должен иметь свой излюбленный арсенал се использования.

Игра «Пятнашки в парах»

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

Вариант 2. Проводится в парах. Игроки встают напротив друг друга и принимают стойку с выставленной вперед одной ногой. Из этого

положения каждый из них старается первым нанести укол в грудь сопернику, используя в качестве шпаги вытянутую руку. Чтобы выполнить эту задачу, игроки передвигаются приставными шагами вперед и назад.

Вариант 3. Игроки разбиваются на пары, и каждому дается мяч. По жребию один из игроков становится водящим, другой убегающим. Водящий, как и убегающий, используя ведение, старается как можно быстрее догнать и запятнать убегающего игрока. Последний, используя всю площадку и прячась за других игроков, пытается помешать ему сделать это. Выигрывает тот, кто после финального свистка остается убегающим.

Вариант 4. Проводится в тройках. Один игрок исполняет роль водящего, второй защитника, а третий убегающего. Защитник занимает позицию между водящим и убегающим. По сигналу водящий старается обойти защитника и запятнать убегающего. Передвигаясь приставными шагами и не задерживая водящего руками или ногами, защитник препятствует водящему. Убегающий, в свою очередь, не имеет права держаться рукам за своего защитника. Выполнив свою задачу, водящий становится убегающим и т. д.

Игра «Пятнашки с мячом»

Цель игры: развитие ориентировки, быстроты, ловкости; воспитание коллективизма в действиях; совершенствование навыков ловли и передачи мяча.

Описание игры: игра может проводиться как в зале, так и на открытой площадке размером 20 × 20 м. Перед началом игры выбираются двое водящих. Все остальные играющие свободно располагаются на площадке. Водящим дается мяч, после чего по сигналу начинается игра. Передавая мяч друг другу, водящие передвигаются по площадке и пытаются броском мяча запятнать одного из убегающих. Если это им удается, то запятнанный игрок становится еще одним водящим. Если же бросок окажется неудачным, то игроки получают право передавать его между собой, лишая возможности водящих запятнать себя. Чтобы вернуть себе мяч, водящие должны рукой коснуться игрока, владеющего мячом. Такой игрок возвращает мяч водящим, а сам присоединяется к их числу. Водящим становится также игрок, который допустит ошибку при ловле мяча.

Основные правила игры:

1. Мяч, вышедший за пределы игровой площадки, вводится в игру вновь водящими.

2. Действие с мячом засчитывается, если оно было выполнено без нарушения правила «двух шагов».

3. Нельзя перехватывать мяч при передачах водящих.

4. После нарушений пунктов 2 и 3 правил мяч передается водящим для вбрасывания из-за ограничительных линий.

Игра «Пустое место»

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

Эстафета

Играющие распределяются по командам, каждая из которых выстраивается в колонну по одному на лицевой линии площадки. По команде направляющие начинают передвижение приставными шагами до средней линии и обратно. Касанием руки передают эстафету следующему, а сами встают крайним в своих колоннах. Побеждает команда, все игроки которой раньше и с наименьшим числом ошибок выполнят задание.

Круговая эстафета

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

Упражнение в парах № 1

Нападающий с мячом в руках занимает место на лицевой линии игровой площадки. Защитник встает перед ним на расстоянии не более 1–2 м и принимает низкую защитную стойку с руками за спиной. По сигналу нападающий, двигаясь на это же место на противоположной лицевой линии, старается обойти защитника. Тот, в свою очередь, мешает ему и, передвигаясь приставными шагами, старается как можно дольше сохранить свое исходное положение. На лицевой линии они меняются ролями.

Упражнение в парах № 2

Один из начинающих баскетболистов играет роль нападающего, а другой -защитника. Они занимают позицию у боковой линии площадки лицом друг к другу. На противоположной стороне с мячом в руках располагается тренер. Нападающий получает задание выйти к щиту, чтобы получить там передачу и после этого атаковать кольцо. Защитник занимает закрытую позицию, выносит вперед руку и, наблюдая одновременно за мячом и нападающим, пытается перехватить сделанную передачу. Для нападающего задача считается выполненной, если он сумеет получить мяч в зоне штрафного броска. Для защитника, наоборот, важнее всего не дать получить мяч в этой зоне.

Игра «Стой!»

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

Игра «Защита булав»

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

Игра «Защита крепости»

Цель игры: развитие тактического мышления при решении задач командного нападения; совершенствование навыков приема и передачи мяча.

Описание игры: играющие распределяются на две команды и располагаются вокруг двух кругов диаметром 10 м. В центре кругов чертится еще один малый круг, диаметром 1–2 м, куда кладется большой мяч или ставится другая подходящая цель. Внутри круга занимает позицию игрок противоположной команды, в задачу которого входит защита цели от попадания мячом. Каждая команда получает в руки мяч и с помощью броска из-за линии круга старается поразить цель. Защитник задерживает или отбивает эти броски. Выигрывает команда, сумевшая набрать большее количество очков, начисляемых за попадание мячом в цель.

Правила игры:

1. Бросок в цель можно выполнять только из-за линии окружности.

2. Владеющий мячом игрок может бросать и передавать мяч партнеру.

3. Защитник задерживает мяч рукой и ногой, но при этом не имеет права входить внутрь малого круга. Он может также перехватывать передачи партнеру. За перехват он получает одно очко, которое равноценно попаданию мячом в цель и поэтому вычитается из общей суммы очков, набранных владеющей мячом командой. После окончания игры определяются сильнейшая команда, лучший защитник и лучший нападающий. Игра может проводиться как по упрощенному, так и по усложненному варианту. В первом случае соревнование проходит как некомандное. Тогда все играющие располагаются в одном общем кругу. Побеждает набравший большее количество очков за время игры. Второй

вариант начинается как соревнование двух команд, но с одним мячом. Вводится правило, разрешающее защитнику ловить все брошенные и переданные мячи. Поймав мяч, он пытается передать его игрокам своей команды. Этому мешают игроки противоположной команды, стараясь отобрать мяч у своих соперников до того, как он будет передан одному из игроков, стоящих на линии круга. После этого потерявшая мяч команда возвращается на свои исходные позиции, а игра продолжается бросками в цель другого круга. Чтобы увеличить количество перехватов, число защитников возрастает до двух-трех игроков.

Игра «Перебежки под огнем»

Цель игры: совершенствование точности бросков мяча; развитие быстроты и ориентировки; воспитание смелости и коллективизма.

Описание игры: в игре участвуют две команды из 5–7 человек. Для игры выбирается площадка размером 10 × 5 м. Одна из команд занимает место за линией старта. Вторая — на боковых линиях площадки в равном количестве игроков на каждой из сторон. Капитан этой команды с мячом в руках занимает место за лицевой линией. По сигналу ведущего капитан бросает или катит мяч одному из ближайших партнеров, а первый игрок противоположной команды начинает бег на противоположную сторону площадки. Овладевший этим мячом старается попасть в бегущего. Мяч, брошенный мимо, ловит располагающийся на противоположной стороне партнер и, в свою очередь, пытается броском попасть в убегавшего. Так продолжается до тех пор, пока убегавший не пересечет лицевую линию. Правила игры:

1. Бросок засчитывается, если он выполнен из-за боковой линии.
2. Мяч, оказавшийся после броска внутри площадки, можно подобрать и передать его своему партнеру.
3. Владеющему мячом игроку бросать разрешается только с места. Бежать и передвигаться с мячом в руках он не имеет права.
4. Каждое попадание приносит команде одно очко.

Игра «Эстафета сильных и ловких»

Цель игры: совершенствование навыков бега и прыжков; воспитание коллективизма.

Описание игры: в игре принимают участие две команды. Для игры выбирается площадка размером 15–20 × 10 метров. Подготавли-

вается инвентарь: две большие и две обычные скакалки, несколько (5–10) гимнастических обручей, которые в одинаковом количестве раскладываются в шахматном порядке на обеих половинах площадки, напротив каждой команды. Назначаются четыре игрока, которые занимают место в центре площадки и которым будет поручено вращать две большие скакалки. В каждой команде игроки распределяются по парам. Первые пары, взявшись за руки, начинают игру. Они добегают до обручей и одновременными прыжками с обеих ног последовательно преодолевают все обручи. Затем вместе выполняют пять прыжков под вращающейся скакалкой. После этого они прыжками с одной ноги на другую возвращаются обратно, берут в руки скакалку и проносят ее под ногами игроков своей команды. Получив после этого скакалку, вторая пара повторяет весь путь вновь.

Правила игры:

1. Выполняющие задание пары не могут двигаться дальше, если их руки не соединены в замок. Это нарушение наказывается штрафным очком.

2. Если во время прыжков через скакалку будет совершена ошибка, то выполнение не прекращается, но засчитывается штрафное очко. В конце игры каждое штрафное очко приравнивается к одной секунде. Победа присуждается команде, имеющей меньшую сумму штрафных очков.

В работе с детьми дошкольного возраста на начальном этапе обучения приоритет отдается использованию некомандных игр, где каждый имеет возможность действовать совершенно самостоятельно, исходя лишь из собственных интересов. Затем используются игры, в которых появляется необходимость в совместной деятельности только в отдельные моменты. И наконец, включаются игры, где нужно постоянно действовать в составе команды, и в силу этого возникает необходимость подчинять свои личные интересы интересам команды. И все же предпочитающих индивидуальные действия остается достаточно много. Их правильному перевоспитанию и превращению в командных игроков помогают сами играющие, которые не упускают случая подметить эту особенность и с обидой называют таких игроков «единоличниками».

Приступая к обучению детей простейшим игровым умениям, необходимо в первую очередь обратить особое внимание на развитие и совершенствование навыков передвижений и метаний в цель и на дальность. Дети должны уметь хорошо бегать с различной скоростью по прямой и со сменой направлений и чередованием бега с остановками, поворотами, прыжками и преодолением препятствий. Метания следует выполнять мячами разного веса и размера в равной мере правой и левой рукой. От бросков на дальность следует переходить к броскам в цель, сначала неподвижную, а затем передвигающуюся с различной скоростью. Овладев броском из статического положения, переходить к броскам в движении в подвижную цель.

Для решения этих задач лучше всего использовать разнообразные подвижные игры. К их числу можно отнести:

Игра «Снайперы»

Цель игры: формирование навыков метаний мяча в цель.

Описание игры: все играющие распределяются по командам. Каждая команда занимает место за линией старта, находящейся в 5 м от стены, на которой нарисована цель (круг или квадрат небольшого размера). Первый в каждой команде получает мяч и по команде правой рукой выполняет бросок в цель. После этого он берет в руки отскочивший от стены мяч, занимает место на трехметровой линии и бросает в цель другой рукой. Каждое его попадание приносит команде одно очко. После второго броска он ловит мяч, отдает его следующему, а сам садится на скамейку, откуда поддерживает каждого метателя своей команды. В этой игре важно организовать правильный подсчет очков. Поэтому при необходимости игра проводится только с участием двух команд, а свои броски игроки из разных команд выполняют поочередно.

Игра «Мяч своему»

Цель игры: развитие быстроты ориентировки и скорости мышления; закрепление навыков приема и передачи мяча; воспитание коллективизма.

Описание игры: по жребию из играющих формируются две команды в составе 7 человек. Площадка для игры размером 12 × 6 м поперечными линиями делится на четыре равные зоны. В первой и тре-

тьей зоне занимают место игроки команды «А», во второй и четвертой — игроки команды «Б». Капитан команды «А» располагается за лицевой линией команды «Б». Капитан другой команды встает на противоположную лицевую линию. Игра начинается розыгрышем спорного мяча в центре площадки. Овладевшая мячом команда стремится передать его своему капитану.

Но при этом каждая тройка игроков остается в пределах своей первоначально определенной зоны. Сумевшая сделать это команда получает одно очко. После этого игра продолжается вновь розыгрышем спорного мяча в центре площадки.

Правила игры:

1. Игроки не имеют права покидать свою зону и заступать за линии, ограничивающие площадку и игровые зоны. При нарушении этого правила мяч передается другой команде для вбрасывания.

2. Владеющий мячом игрок имеет право передать его с места или в движении, сделав не более трех шагов с мячом. Вести мяч и задерживать его в руках более трех секунд нельзя. В случае нарушения мяч передается другой команде.

3. Передать мяч капитану можно только отскоком от пола.

4. Капитан может передвигаться по всей лицевой линии, но не имеет права входить в площадку или выходить к ее боковым линям. Переданный ему мяч он должен обязательно поймать, иначе очко для его команды не будет засчитано.

5. После каждого очка игроки в зонах меняются местами. Из первой зоны они переходят в третью, и наоборот. Соответственно, из второй переходят в четвертую, а из четвертой — в первую зону.

Последовательное и постепенное усложнение содержания игр, используемых при обучении дошкольников основам баскетбола, непременное условие успешности выполнения этой далеко не простой педагогической задачи. Мало того, что двигательные возможности детей этого возраста весьма ограничены и требуют постоянного и глубокого совершенствования, существенным препятствием остается уровень их психического развития, где доминируют индивидуализм и эгоизм, сдерживающий на первых порах овладение основами коллективной игровой деятельности баскетболистов. Положительные сдвиги здесь наблюдаются только с достижением пятилетнего возраста. Поэтому с первых шагов обучения характерологические

особенности детей этого возраста нуждаются в постоянной коррекции и целенаправленном воспитании.

Игра «Мяч своему 2»

Цель игры: развитие ориентировки, коллективизма; совершенствование навыков владения мячом.

Описание игры: чертится круг диаметром 10 м. Двумя поперечными линиями он делится на четыре равных сектора. В центре его устанавливается стойка с баскетбольной корзиной. В игре участвуют две команды в составе 6 человек. В одной половине круга в каждом секторе располагаются два нападающих из команды «А» и по одному защитнику из команды «Б». На другой половине, наоборот, два нападающих команды «Б» и один защитник команды «А». Начинающая игру команда с помощью передач и последующего выхода на свободное место старается вывести своего игрока на удобную позицию и завершить атаку прицельным броском мяча в корзину. Другая команда разрешенными способами старается воспрепятствовать этому. Точный бросок приносит нападающим два очка.

Побеждает команда, сумевшая набрать большее количество очков.

Правила игры:

1. Действия с мячом могут выполняться только в пределах того сектора, который был определен для этого игрока до начала игры.

2. Передача мяча между игроками одной команды разрешена на всей половине отведенной этой команде площадки.

3. Владеющий мячом игрок не может удерживать его в своих руках более 3 секунд и передвигаться с ним более трех шагов.

4. Отскочивший в результате неточного броска в корзину мяч может ловить и сразу же повторно бросать каждый игрок участвующих в игре команд.

5. За грубую игру по отношению к своему сопернику пострадавший игрок выполняет свободный бросок с линии малого круга.

Игра «Сороконожка»

Цель игры: воспитание «чувства локтя», развитие силы, быстроты, выносливости.

Описание игры: в зале или на площадке расставляются в одну линию на расстоянии 3–5 м друг от друга несколько (3–4) больших мячей

или обычных пластиковых емкостей. На расстоянии 5 м от них чертится линия старта. Играющие распределяются на несколько команд, по 5–6 человек в каждой. Команда выбирает своего капитана и за стартовой линией выстраивается в колонну за ним, одновременно удерживая впереди стоящего партнера двумя руками за талию. По сигналу команды начинают движение вперед, обегая «змейкой» туда и обратно поочередно все препятствия. Наступать или касаться их нельзя. За это нарушение начисляются штрафные очки. Если во время бега произойдет разрыв колонны, то показанный в этом забеге результат аннулируется. По мере усвоения навыков движения количество выполнений этого задания может быть увеличено и постепенно доведено до количества игроков в командах. Чтобы облегчить задание, можно ввести правило сокращения на одного игрока состава команды после каждой пробежки.

Игра «Лапта»

Цель игры: развитие быстроты, ловкости; воспитание коллективности действий в составе команды.

Описание игры: игра проводится на площадке размером 20 × 10 м. Пространство за одной из коротких линий определяется как «город» и «дом». Площадь внутри этого квадрата называется «подгород». По жребию играющие распределяются на две команды, одна из которых становится подающей и занимает место в «городе». Другая определяется как водящая и располагается в «подгороде». Один игрок из ее состава становится подающим и занимает место в «городе». Он получает в руки небольшой мяч и по сигналу начинает игру, подбрасывая его на высоту своего роста вверх. Капитан команды «городских» ловит мяч после отскока и одной или двумя руками бросает его в «подгород». После этого он может бежать на противоположную сторону площадки в свой «дом». Игроки противоположной команды стараются попасть в него мячом, что дает им право поменяться ролями с соперником. Если после подачи игрок сумеет забежать в «дом» и оттуда вернуться обратно, то он приносит своей команде сразу три очка. Если же он вернется не сразу, то добавляет в копилку своей команды одно очко. Точно так же может поступить и следующий игрок. Партия заканчивается, когда все игроки выполнят вбрасывание или до тех пор, пока мяч попадет в бегущего игрока. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Правила игры:

1. Вбрасывающий мяч игрок должен обязательно попасть мячом в площадку. Нарушивший это правило выбывает из игры.

2. Поймавший мяч игрок может выполнить бросок в бегущего только с места. В противном случае попадание не засчитывается.

3. Поймавший мяч может передать его партнеру.

4. Мяч, покинувший пределы площадки, считается «мертвым». Это означает прекращение передвижений всех игроков. Такой мяч передается подающему для продолжения игры.

5. Играющие в «подгороде» не имеют права вставать на пути или каким-то еще другим способом мешать перебежке соперника. Нарушивший это правило удаляется из игры.

Игра «Послушный мяч»

Цель игры: закрепление навыков приема и передачи мяча; развитие быстроты реакции и ориентировки.

Описание игры: из играющих образуются несколько четверок, которые выстраиваются квадратом на расстоянии 3 × 4 м друг от друга. Каждая четверка получает мяч. По команде руководителя мяч передается партнеру справа. По второму сигналу он направляется стоящему слева. По третьему сигналу передача делается сначала по диагонали, а затем стоящему напротив, а от того вновь передается по диагонали. Ошибки в ловле, точности и правильности передач мяча наказываются штрафными очками. Если эта игра проводится как соревнование внутри каждой четверки, то победителем объявляется игрок, не сделавший ни одной ошибки. Если же соревнуются четверки, то та из них, которая сделает таких ошибок меньше других.

Игра «Четверо смелых и умелых»

Цель игры: совершенствование точности бросков мяча, развитие ловкости и ориентировки; воспитание коллективизма.

Описание игры: игра проводится на площадке размером 10 × 10 м. Играющие по жребию организуют несколько четверок. Право начать игру получают две команды, назовем их «А» и «Б». Игроки команды «А» встают по одному на каждой боковой линии площадки. Игроки команды «Б» располагаются внутри нее. Мяч передается игрокам команды «А», которые по сигналу броском мяча пытаются попасть в игроков команды «Б». Мяч, вышедший за пределы площадки, игроки ко-

манды «А» ловят и снова пытаются попасть в бегущих. Через 3 минуты подводятся итоги: подсчитывается количество попаданий, дающих очки команде «А». Затем проводится соревнование, где мячом владеет команда «Б», а команда «А» защищается. Победитель этой встречи встречается с победителем в игре команд «В» и «Г». Проигравшие команды в первых двух встречах в игре между собой определяют третьего призера этих соревнований.

Игра «Лишний мяч»

Цель игры: совершенствование навыков ловли и бросков мяча; воспитание коллективности действий.

Описание игры: выбирается подходящая площадка размером 10 × 10 м. Посередине нее на высоте 1,5 м натягивается веревка. Играющие распределяются на две команды (не более 6–8 человек каждая) и занимают место на своей половине площадки. Капитаны команд получают по одному мячу. По сигналу они броском над веревкой направляют мяч на сторону противника. Поймав его, игроки этой команды возвращают его обратно. Если кто-то из них замешкается и оба мяча одновременно окажутся на одной половине, то добившейся этого команде присуждается одно очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Правила игры:

1. Все броски выполняются только со своей половины площадки.

2. Брошенный мяч засчитывается, если он пролетит над натянутой веревкой.

3. Игрок, первым поймавший брошенный мяч, может передать его для броска своему партнеру. В свою очередь, получивший такую передачу обязан выполнить бросок. За нарушение этого правила засчитывается очко другой команде.

Игра «Мяч в город»

Цель игры: совершенствование навыков приема и передачи мяча; обучение выбору места, стойке и передвижениям защитника.

Описание игры: игра поводится на площадке размером 12 × 9 м. Поперек нее на расстоянии 3 м друг от друга тремя поперечными линиями обозначаются четыре трехметровые зоны. В игре принимают участие две команды, из 7 человек каждая. Перед игрой они располагаются следующим образом: капитаны занимают место на лицевых

линиях, а в ближайших к ним поперечных зонах встают три игрока из противоположной команды. В следующих зонах, заняв позицию, лицом друг к другу, к игре готовятся по три игрока из каждой команды. Команда, овладевшая мячом после розыгрыша начального броска в центре площадки, пытается отскоком от пола или катом по полу передать мяч своему капитану. Если тому удастся поймать эту передачу, то его команде засчитывается очко, и игра продолжается вновь розыгрышем начального броска в центре площадки.

Правила игры:

1. Все игроки имеют право действовать только в пределах отведенной им зоны. При нарушении этого правила мяч передается для вбрасывания противоположной команде (в зоне, ближайшей к месту нарушения).

2. С мячом в руках игроку разрешается выполнить не более трех шагов.

3. Передавать мяч из зоны в зону можно только отскоком от пола или на высоте, не превышающей рост соперника. После нарушения пунктов 2 и 3 мяч также передается противоположной команде. После определенного времени или количества набранных очков игроки команд проводят обмен зон со своими партнерами.

Игра «Бой мячом»

Цель игры: совершенствование навыков приема, передачи и бросков мяча; обучение взаимодействию между нападающими и индивидуальной опеке игроков нападения.

Описание игры: игра проводится на площадке размером 15 × 15 м. Чертится квадрат. На расстоянии 3 м от лицевых линий размечаются поперечными линиями два «города». На обеих лицевых линиях устанавливаются по 3–4 цели для попаданий мячом. В игре участвуют две команды из 4–5 человек. Обе они расположены в середине игрового поля. Игра начинается розыгрышем начального броска. Овладевшая мячом команда старается передать его свободному игроку, чтобы тот попытался броском выбить цель.

Правила игры:

1. Броски производятся из-за линий, ограничивающих оба «города».

2. Никто из игроков не может находиться внутри «города».

3. Владеющий мячом имеет право сделать три шага, бросить или передать его партнеру.

4. Защитники не могут отнимать или выбивать мяч из рук владеющего им игрока. Мяч можно отбить или перехватить, только когда он находится в полете. За нарушения этих правил мяч передается другой команде. После каждого попадания игра возобновляется розыгрышем начального броска.

Игра «Круговая оборона»

Цель игры: совершенствование навыков приема, передачи мяча и бросков в цель с высокой траекторией, выбора места в защите и взаимодействия игроков в нападении.

Описание игры: в центре площадки чертятся два круга: большой, радиусом 3 м, и малый, радиусом 2 м. В центре малого круга на возвышении устанавливается корзина для бумаг. Внутри большого круга занимают места четыре защитника. Снаружи от него располагаются шесть нападающих. В их руках находится мяч. По сигналу руководителя нападающие стараются броском с высокой траекторией попасть мячом в корзину. Защитники, не выходя из круга, мешают этому. Чтобы добиться своей цели, нападающие могут не только бросать, но и передавать мяч своим партнерам. Защитники отбивают или перехватывают брошенные мячи. Заброшенный в корзину мяч приносит команде два очка, а перехват — одно очко. После определенного времени руководитель подсчитывает очки нападающих и защищающихся и объявляет победителей.

Правила игры:

1. Никто из играющих не может покидать свою зону. Его действия с мячом в этом случае не засчитываются.

2. Переброшенный с высокой траекторией через защитников мяч нельзя перехватывать или отбивать. После касания пола такой мяч, как и после попадания, передается нападающим.

3. Игрок с мячом не может с ним передвигаться более двух-трех шагов. За нарушение этого правила начисляется одно дополнительное очко защищавшимся.

Игра «Защита кольца»

Цель игры: обучение коллективным действиям в нападении; развитие ориентировки и овладения навыками приема, передачи и бросков мяча в кольцо.

Описание игры: в центре площадки размером 10 × 10 м устанавливается стойка с баскетбольным кольцом. На расстоянии 3 м от нее по углам квадрата (3 × 3 м) кладутся четыре гимнастических обруча. В каждом из них занимает место один из играющих. Внутри квадрата располагаются два игрока, выполняющие функции защитников. Мяч передается одному из стоящих в обруче. По сигналу четверо нападающих, не выходя из обруча, стараются забросить его в кольцо. Защитники препятствуют этому. Игрок, бросивший мяч в кольцо, может принять участие в борьбе с защитниками за овладение отскочившим мячом. Если ему это удастся сделать, то он может выполнить повторный бросок сам или передать мяч своему товарищу. После попадания мяча в кольцо он передается снова той же команде. Если же после неточного броска мячом овладеет защитник, то он занимает место бросавшего, а тот становится защитником. Игра продолжается до истечения определенного времени, после истечения которого подводится итог. Побеждают игрок, набравший большее количество очков (очко получает игрок, выполнивший точный бросок в кольцо), и защитник, перехвативший передачу соперников.

Правила игры:

1. Игрок, сделавший неточную передачу или не поймавший мяч, меняется местом с защитником, отобравшим у него мяч.

2. Защитник, помешавший броску и отбивший летящий мяч, получает одно очко.

3. Стоящий в обруче игрок не может выходить за его пределы более чем на один шаг. Нарушивший это правило игрок может быть наказан штрафным очком, снижающим сумму набранных им в игре очков.

Игра «Быстрый мяч»

Цель игры: совершенствование в ловле, передаче и бросках мяча в высокорасположенную цель; закрепление коллективных действий в нападении и защите; воспитание коллективизма.

Описание игры: выбирается площадка размером 15 × 15 м. Средней линией она делится на две половины. В центре нее на возвышении ставится корзина для бумаги или баскетбольное кольцо на стойке (высотой 1,52 м). Вокруг нее размечается еще один круг радиусом в 2 м. Из играющих составляются две команды по 7 человек. Капитан команды назначает трех защитников и четырех нападающих. Защитники переходят на противоположную сторону и занимают место внутри малого круга. Нападающие остаются на своей половине. Одна из команд получает в свои руки мяч и по сигналу начинает игру, стараясь броском попасть в корзину. Защитники мешают им выполнить точный бросок, перехватить или отбить мяч. Овладев мячом, они передают его своим нападающим, которые, в свою очередь, пытаются попасть им в корзину.

Правила игры:

1. Нападающие и защитники не могут входить или переходить из своей зоны в другую. В этом случае мяч отбирается или засчитывается штрафное очко защищающейся команде.

2. Отскочивший от корзины мяч считается «в игре» и может быть пойман игроками обеих команд. Если им овладеют нападавшие, то они продолжают атаку. Если он попадет в руки защитников, то может быть передан на свою половину для атаки.

3. За попадание в корзину начисляется три очка. За бросок, в результате которого мяч коснется корзины, засчитывается одно очко.

Игра «Мяч капитану»

Цель игры: совершенствование навыков владения мячом; закрепление приемов взаимодействия двух-трех игроков в атаке.

Описание игры: игра проводится на площадке размером 15 × 10 м, оборудованной двумя стойками с баскетбольными корзинами. Средняя линия делит площадку пополам. Две другие линии, проведенные на расстоянии 3 м от средней, обозначают четыре игровые зоны. Под обеими стойками у лицевой линии радиусом 2 м обозначаются два круга. В игре принимают участие две команды, состоящие из 12 человек каждая. Перед началом игры из игроков каждой команды создаются четыре тройки, которые занимают места в каждой зоне площадки. В зоне, прилегающей к лицевой линии, внутри круга занимают места капитан од-

ной из команд и играющий против него защитник. Двое других игроков располагаются вне этого круга произвольно. Игра начинается розыгрышем начального броска в центре площадки. Овладевшая мячом команда старается передать его в крайнюю зону, чтобы оттуда передать его в круг капитану для броска в корзину. После удачного броска мяч возвращается в центр для розыгрыша начального броска. Если же мячом овладеет защитник, то тогда его команда, в свою очередь, старается перевести мяч в крайнюю зону и передать его капитану для броска в корзину соперника. За попадание в корзину начисляется два очка. За попытку помешать атакующему недозволенным способом защищающаяся команда наказывается одним штрафным очком.

Правила игры:

1. Мяч можно передавать только из зоны в ближайшую зону.

2. С мячом в руках разрешается сделать не более двух шагов.

3. Игроки не могут покидать своей зоны и вне ее бороться за мяч.

4. Мяч можно только перехватывать или отбивать руками. Вышедший за пределы площадки мяч вводится в игру с ближайшего места пересечения ограничивающих линий игроком противоположной команды. За нарушение пунктов 1, 2, 3, 4 мяч передается сопернику. Выигрывает команда, набравшая больше очков за время соревнования.

Вариант 1. В игре участвуют две команды из семи человек, которые делятся на нападающих (три игрока) и защитников (тоже трое). Выбирается также и капитан команды, который занимает место в круге под щитом на половине соперника. Кроме средней линии, разделяющей площадку на две половины, параллельно боковой чертятся еще две линии, которые образуют шесть игровых зон. В каждой из них занимают место по одному игроку из каждой команды. На одной половине они выполняют функции нападающих, а на другой — защитников. Оставаясь на всем протяжении игры только в своих зонах, они имеют право передавать мяч только партнеру ближайшей зоны и защищаться только против игрока своей зоны. Мяч капитану может отдать только игрок центральной зоны. Получив передачу, капитан имеет право на бросок в кольцо из круга, где он постоянно располагается.

Вариант 2. Теперь площадка делится только на две половины. В каждой из них располагаются по три нападающих и три защитника. Игрок, владеющий мячом, стремятся передать его своему капитану

внутрь круга. Капитан получает право на бросок. Чтобы усложнить игру, в составы команд добавляются еще два игрока, которым ставится задача: находиться все время на границе круга и препятствовать передачам мяча капитану. При этом передачи с высокой траекторией не разрешаются. Точно так же запрещается переходить игрокам из одной половины площадки на другую.

Игра «Мяч в кольцо»

Цель игры: совершенствование технико-тактических умений; развитие ориентировки; воспитание коллективизма.

Описание игры: в центре площадки устанавливается стойка с баскетбольным кольцом. Вокруг нее чертятся два круга радиусами 6 и 3 м. Двумя перпендикулярными линиями оба круга делятся на четыре сектора. В игре участвуют две команды, состоящие из четырех человек. Перед началом игры в каждом секторе занимают место два игрока из противоположных команд. Выполняемые ими функции зависят от того, чья команда владеет мячом. Они могут быть нападающими или защищающимися. Задача нападающих — забросить мяч в корзину. Защитники стараются помешать им и отобрать мяч, чтобы самим стать нападающими.

Правила игры:

1. Игроки могут действовать с мячом только в пределах своего круга. При нарушении этого правила мяч передается для вбрасывания из-за линии большого круга противоположной команде.

2. Игрок с мячом не может удерживать его в руках более 3 секунд и передвигаться с ним более трех шагов. При нарушении этого правила мяч передается другой команде.

3. За задержку и захват игрока назначается свободный бросок, который выполняет пострадавший с линии малого круга. После него мяч снова передается пострадавшей команде для вбрасывания из-за ограничивающей линии.

4. За овладение отскочившим от кольца мячом могут бороться только игроки того сектора, откуда был произведен бросок. Если это сумеет сделать нападающий, то он получает право на бросок из-под кольца без помехи со стороны защитников.

Вариант 2. В игре участвуют две команды по шесть игроков в каждой. Площадка для игры размером 20 × 10 м средней линией

делится на две равные половины. В центре каждой из них обозначается круг радиусом в один метр. В середине его на некотором возвышении — на столе, стул или коробке ставится корзина для бумаг или пластиковое ведро. В каждой команде определяются три нападающих и три защитника, которые занимают позиции на одной из половин площадки. Теперь, вместо передач капитану, нападающие стараются забросить мяч в цель, за что им начисляются победные очки. После каждого попадания игра начинается розыгрышем спорного мяча в центре площадки. В последующем вместо корзины или ведра могут быть использованы стойки с одним кольцом.

Следующий этап начинается с перехода к упрощенным вариантам игры в баскетбол, где каждая из команд пытается забросить мяч в кольцо соперника, расположенное на противоположной половине площадки. В этом случае главная проблема для новичков заключается в преодолении большого пространства, разделяющего два кольца, на котором обороняющийся соперник оказывает активное групповое противодействие. Чтобы успешно решить эту задачу, недостаточно уметь обыграть соперника в единоборстве. Нужно научиться решать ее коллективно с помощью взаимодействий, основанных на правильном установлении места и своевременной передаче мяча. Изучение согласованных действий баскетболистов в ситуации двое против одного, двое против двоих, трое против двоих и трое против троих и является главной задачей этого этапа. Решается она с помощью комплекса подготовительных упражнений, о котором подробно будет сказано позже, и подводящих игр — например, таких, как «Зонный баскетбол».

Игра «Зонный баскетбол»

В ней участвуют две команды из 12 человек каждая. Игра проводится на баскетбольной площадке, которая продольными и поперечными линиями делится на 12 зон, в каждой из которых занимают место по одному игроку из разных команд. Таким образом, на каждой половине играют шесть нападающих и столько же защитников. Каждая пара действует только в пределах своей зоны. Мяч передается только из своей зоны в ближайшую (смежную зону). Игрок, владеющий мячом, имеет право удерживать мяч у себя не более трёх секунд и использовать только один удар мяча в пол. Игроки ближайших к щиту зон имеют право

бросать мяч в кольцо. Если мяч попадет в кольцо, то игра продолжается спорным броском в центре. Если же бросок будет неточным, то мяч передается защищающейся команде для вбрасывания из-за лицевой линии. Допустивший нарушение правил игрок удаляется из игры до следующей результативной атаки одной из команд.

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

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

Игра «Квадратный баскетбол»

Цель игры: закрепление навыков индивидуального и коллективного обыгрывания в нападении; совершенствование в опеке нападающих с мячом и без мяча.

Описание игры: на площадке размером 10 × 15 м обозначается квадрат, в центре которого чертится круг диаметром 10 м, в центре которого устанавливается стойка с корзиной для попаданий мячом. Центральной и средней линией игровая площадка разделяется на четыре игровые зоны. В игре принимают участие две команды из четырех человек. Двое нападающих занимают место в двух квадратах на одной половине площадки. Против каждого из них в секторе малого круга рас-

полагается защитник противоположной команды. Получившая в свое распоряжение мяч команда вводит его в игру из-за линии. Игрок с мячом сам или с помощью любого из своих партнеров пытается забросить его в корзину. Защитники, не покидая своего сектора, стараются помешать этому. Перехватив мяч, защищавшиеся сами переходят в атаку. После заброшенного мяча он передается для вбрасывания другой команде.

Правила игры:

1. Все игроки действуют, не выходя за пределы своей игровой зоны.
2. Мяч можно передавать в любую зону.
3. Игрок с мячом в руках может сделать не более 2–3 шагов.
4. Выполнять броски в корзину могут только нападающие.
5. Задержка игрока с мячом наказывается свободным броском в корзину, выполняемым пострадавшим с линии малого круга.
6. Попадание мяча в корзину приносит нападавшей команде одно очко.
7. Мяч, вышедший за пределы площадки, вводится в игру из-за ограничивающих линий в ближайшей к месту пересечения точке. За нарушение пунктов 1, 3, 4 мяч передается для вбрасывания противоположной команде.

Игра «Капитанский баскетбол»

Используется баскетбольная площадка. На лицевых линиях под щитом рисуются два круга диаметром 3 м. В игре участвуют две команды из восьми человек каждая. В командах выбираются капитан и защитник. Они располагаются в противоположных кругах. На площадке остаются по три игрока из каждой команды. Остальные в шахматном порядке располагаются на боковых линиях площадки. Игроки команды, получившей право владеть мячом, начинают игру и пытаются с помощью передач между собой и своими игроками, стоящими на боковых линиях, передать мяч капитану, который, не выходя из круга, сможет атаковать кольцо. Перехватившие мяч защитники или подобравшие его после броска, начинают атаку и в свою очередь стараются передать мяч своему капитану. После удачного броска мяч передается для вбрасывания другой команде.

Игра «Большой баскетбол»

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

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

С этой целью на практике используются несколько вариантов игры.

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

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

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

Игра «Атака кольца»

Цель игры: совершенствование навыков приема, передачи и бросков мяча в кольцо; развитие ориентировки и поиска свободного от опеки защитников игрока нападения для передачи ему мяча и завершающего броска в цель.

Описание игры: на площадке размером 10 × 10 м в центре разделяющей ее на две половины линии устанавливается стойка с баскетбольной корзиной или другая подобная цель. Вокруг стойки чертится круг диаметром 6 м. В игре участвуют две команды по шесть человек. Трое из них выполняют обязанности нападающих и располагаются на своей половине площадки за пределами центрального круга. Трое выбираются защитниками и переходят на противоположную сторону: один из них становится внутри центрального круга, а двое других — за его пределами. Команда, получившая право первой начать игру, старается передать мяч одному из своих игроков, занявшему удобную позицию для броска в корзину вне пределов центрального круга. Если бросок окажется удачным, то эта команда получает право снова ввести его в игру из-за пределов своей половины площадки. За мяч, брошенный неточно, могут бороться все игроки обеих команд, не покидая при этом той зоны, в которой они должны действовать с начала игры. Каждый заброшенный мяч приносит команде два очка. Овладевший мячом после отскока сам атаковать не имеет права и передает его своим нападающим.

Правила игры:

1. Владеющий мячом не может удерживать его в своих руках более 3 секунд и передвигаться более трех шагов.

2. Передавать мяч друг другу могут все игроки одной команды, т. е. не только нападающие между собой, но и защитники нападающим, играющим в другой зоне.

3. Защитники могут отбивать и перехватывать переданный мяч, но не могут выбивать или вырывать его из рук соперника. Игрок, нарушивший это правило в первый раз, получает предупреждение, а при последующих нарушениях наказывается свободным броском, выполняемым с линии центрального круга.

4. Точный бросок с игры приносит команде два очка, после свободного — одно очко.

По мере усвоения правил этой игры ее можно усложнять. Одним из таких методов может быть увеличение количества полевых защитников сначала до трех, а потом и до четырех человек. В освободившуюся под кольцом зону может войти нападающий, чтобы получить мяч. Но при этом он не может там оставаться в ожидании передачи мяча, а опекающий его защитник не имеет права мешать выполнению броска.

Этот последовательный переход от простейших подвижных игр к упрощенному варианту баскетбола, к игре мини-питербаскет представляет собой непременное условие успешного решения всего комплекса образовательно-воспитательных задач, связанных с обучением детей дошкольного возраста (начиная с 4–5 лет) игровой соревновательной деятельности. Попытка с наскока, без должной методической подготовки, взяться за это дело не приведет к желаемым результатам. В то же время есть все основания утверждать, что накопленный опыт и современные знания дают возможность успешно справиться с этой задачей.

ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ

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

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

Сделать первый шаг к баскетболу самостоятельно, без помощи родителей или старших братьев и сестер, друзей, ребенок не может. Наибольшая заинтересованность должна исходить от родителей, заботящихся о крепком здоровье и заполненном полезным делом досуге своего ребенка. Именно они могут заинтересовать его спортом, обратив внимание на телетрансляцию или взяв на стадион, где соревнуются высококлассные команды. Роль спортивного гида в этом случае лучше получится у того, кто сам играл в баскетбол или хотя бы является болельщиком со стажем. Почувствовав заинтересованность ребенка, можно увлечь его игрой в настольный баскетбол или компьютерными баталиями баскетболистов. Следующий шаг напрашивается сам собой: вам следует приобрести детский баскетбольный щит,

установить его в детской комнате и вместе со своим сыном или дочкой провести первые домашние соревнования снайперов баскетбола. Бросать в кольцо можно по-разному — издалека с высокой траекторией и сверху — вниз из-под кольца (Рис. 4).

Рис. 4. Бросать в корзину можно по-разному

Сделав высоту кольца приемлемой и используя совсем небольшой пластиковый мяч, можно с успехом начинать учить играть в баскетбол дошколят и первоклашек. Если такие занятия будут носить организованный характер, то в этом случае лучше использовать стойку с трехсторонним щитом, что увеличит плотность занятий и позволит детям дольше не расставаться с мячом.

Сами занятия на этом первом этапе должны представлять собой одну большую игру и состоять из множества маленьких и хорошо знакомых детям простых подвижных игр, в каждой из которых есть своя изюминка, сближающая ее с баскетболом. Задача педагога — знать, найти или самому создать такую игру. Задача эта, нужно прямо сказать, не простая, но вполне выполнимая. Она будет все время упрощаться по мере накопления нужного игрового материала и все большего сближения с тактико-техническим содержанием самой игры в баскетбол. Использование такого метода сделает процесс обучения совершенно естественным и незаметным для ребят. Они хотят и будут все время играть, так и не заметив, как это они вдруг научились играть и в баскетбол. Определенные представления о технологии применения методики обучения через игру можно почерпнуть при анализе методов обучения отдельным игровым приемам.

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

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

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

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

Каждый потенциальный баскетболист на пути к заветной цели должен будет пройти через все этапы многолетней спортивной подготовки. Если ярко выраженный интерес обнаружился довольно рано, нужно не спеша, постепенно готовить психику и организм ребенка к повышенным нагрузкам, воспитывать в нем характер бойца и создавать высокий уровень мотивации, основанный на стремлении к самореализации в избранном виде спортивно-игровой деятельности.

Такой подход не только в корне отличается от присущего каждому ребенку простого стремления играть, но и становится реальным фундаментом для возведения многоэтажного здания спортивного мастерства, заказчиком которого может быть только определенным образом ориентированная личность.

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

Основную массу начинающих баскетболистов на этом этапе составляют дошкольники и ученики младших классов школы. Их главное отличие от других возрастных групп состоит в ярко выраженном желании играть, играть и еще раз играть. Поэтому игре здесь принадлежит главное и чуть ли не единственное место. Однако было бы ошибкой считать игрой только баскетбол. До него здесь еще очень далеко. Детям этого возраста он станет доступен лишь после того, как будут освоены разнообразные подвижные игры, в которых постепенно и как бы исподволь они познакомятся с важнейшими правилами баскетбола и отдельными приемами техники владения мячом, поймут, как это — играть не одному, а в составе команды. Использование постепенного

усложнения знакомых детям подвижных игр с мячом шаг за шагом приближает их к настоящему баскетболу. Параллельно осуществляется целенаправленное развитие двигательных способностей и освоение разнообразных двигательных навыков, обеспечивающих овладение основными приемами игры в баскетбол. Длительность этого вводного периода составляет один-два года и определяется уровнем возрастного развития занимающихся. Последующий переход к баскетболу также проходит не одномоментно. Сначала осваиваются его упрощенные варианты, и только затем баскетбол изучается в своем полном виде, т. е. в соответствии с официальными правилами соревнований. Теперь появляется возможность участия в соревнованиях, но и здесь необходимо соблюдать определенную постепенность, учитывая особую остроту воздействия соревнований на неокрепшую психику детей. Чтобы снизить психическую напряженность соревнований, нужно воспитывать правильное отношение к ним и учить детей рассматривать их не как самоцель, а лишь как средство проверки качества усвоения изученных ранее элементов содержания игры в баскетбол.

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

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

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

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

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

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

в) организацией командных действий и функциями игроков в контратаке и личной защите в составах команд, состоящих из 2–4 игроков.

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

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

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

Непосредственно сам процесс обучения баскетболу проходит несколько ступеней:

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

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

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

Ступень IV — изучение индивидуальных действий в защите.

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

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

В своем целостном виде процесс обучения игре в баскетбол предусматривает усвоение специальных знаний, овладение игровыми умениями и навыками, формирование интеллектуальных качеств — оперативного мышления и способностей к восприятию и переработке информации. Одновременно он предусматривает воспитание спортивно-значимых психических качеств и развитие двигательных возможностей баскетболистов. Такой широкий подход к обучению игровой соревновательной деятельности обусловлен ее специфическими особен-

ностями, для которых характерно проявление высших форм интеллектуальной деятельности в экстремальных условиях ее двигательного воплощения. Хотя в повседневной жизни оба вышеуказанных компонента и могут существовать самостоятельно, в игре соревновательного характера, подобной баскетболу, это просто невозможно. Рождение правильной мысли и тем более ее эффективная реализация возможны только как результат одномоментного взаимодействия процесса отражения окружающей реальности в нашем сознании и возникшей в нем модели ее трансформации в соответствии с нашим представлением о целесообразности. В сущности, этот процесс представляет собой превращение идеальной модели знаний в двигательное действие — игровой прием. Поэтому обучение рациональному игровому действию осуществляется путем формирования его психологической основы, складывающейся из единства мотивации, образа и модели действия и знаний о ее рациональном применении.

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

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

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

В действиях баскетболистов всегда присутствуют три взаимосвязанных компонента:

1) ориентировка в ситуации;

2) выбор решения;

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

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

Исходя из этого, новичков с самого начала нужно учить действовать в игре без спешки и суматохи. Для этого полезно использовать правило «трех секунд», но, правда, не в том понимании, которое обычно вкладывается в него в последующем. Здесь же на счет «раз» — ловишь мяч, на счет «два» — поднимаешь глаза и оцениваешь ситуацию, на счет «три» — действуешь по своему плану. Кажущаяся растянутость такой ориентировочной фазы не должна смущать. Со временем она ужимается и часто проводится еще до момента ловли мяча. В результате эффективность индивидуальных действий существенно возрастает. Заметим, что самостоятельно усвоить этот прием достаточно трудно, особенно если обучение проходит только в самой игре. Гораздо легче решить эту задачу, когда используются разнообразные упражнения, которыми руководит тренер.

Сравнительно быстро можно научиться играть в баскетбол, если ограничить круг изучаемых приемов только самыми необходимыми. Тогда можно будет быстрее формировать первичные умения, которые позволят участвовать в игре. Поэтому первое, что должен сделать

опытный специалист, взявшийся за обучение новичков — это как можно быстрее «забыть» многое из того, что он знает, и оставить в памяти только то, на чем держится все здание баскетбола. Таких элементов немного, и они называются «основы баскетбола». К ним относятся:

- «работа ног» (техника передвижений);
- ловля и держание мяча двумя руками;
- передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча;
- броски мяча в кольцо двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места и в движении после двух шагов;
- ведение мяча;
- выбор места при игре в нападении и защите, действуя с мячом и без мяча;
- простейшие взаимодействия двух, трех нападающих в ситуации численного превосходства и численного равенства.

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

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

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

В нашем случае, когда речь идет об обучении игровой соревновательной деятельности, этот выбор представляется особенно сложным. И причина в том, что действия баскетболиста представляют собой особую форму контактного противодействия, в котором ведущая

роль принадлежит мыслительным процессам, обеспечивающим опережающее отражение действительности. Поэтому обучение игре не может быть ограничено только изучением ее содержания. Второй и наиболее значимой его половиной должно быть целенаправленное формирование умственной деятельности, протекающей в экстремальных условиях лимита времени и дефицита информации. Следовательно, в процессе обучения, организованного в соответствии с выбранным методом, начинающие баскетболисты должны научиться видеть ситуацию, предвидеть развитие событий и результативно действовать на игровой площадке.

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

Опора на дедуктивный метод при обучении детей младших возрастных групп означает, что процесс обучения строится как «игра — обучение — игра». Это значит, что доминирующее положение здесь занимает игра. Сначала с помощью игры осуществляется общее знакомство с изучаемыми действиями. Затем эти действия изучаются вне ее в серии подводящих и подготовительных упражнений. А далее вновь закрепляются и совершенствуются в игровых условиях. Суть этого метода может быть выражена как «учусь, играя». И, казалось бы, чего проще — дайте мяч ребенку и не мешайте ему, пусть себе играет на здоровье. О том, что такой подход оправдан и действительно существует, свидетельствует опыт ряда стран, например Бразилии, где толпы ребятишек с утра до вечера гоняют мяч на пляжах Копакабаны. Так проявляют себя отдельные талантливые самородки, но большинство остаются только любителями и болельщиками. И дело в том, что предоставленный сам себе новичок только в игре не сможет овладеть

всеми ее секретами и привыкнет делать лишь то немногое, что у него лучше всего получалось. Поэтому обучение растянется на долгие годы, поскольку оно будет идти самым невыгодным путем — методом проб и ошибок. Этот путь не только много длиннее, но, самое главное, — он ведет к усвоению не только правильных, но и ошибочных действий. И, кроме того, формирует ограниченного в своих возможностях игрока — «узкого специалиста», что не согласуется с современными тенденциями развития спортивных игр, требующих от игроков достаточно выраженного универсализма.

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

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

- *во-первых,* по пути включения все менее знакомых и неосвоенных детьми приемов и условий их применения;
- *во-вторых,* по линии усложнения взаимоотношений между игроками, и увеличения элементов состязательности.

Эту систему можно себе представить в виде пирамиды, фундамент которой составляют простейшие подвижные игры, а вершину

образует сама игра баскетбол в классическом виде как самостоятельный вид спорта, входящий в программу Олимпийских игр.

Обучение начинается с наиболее простых приемов (техники перемещений), с которыми дети чаще всего знакомятся непосредственно в игре (обычно без мяча). Освоение различных вариантов бега в сочетании с прыжками, остановками, поворотами помогает детям в выборе места в ходе игры, представляющего собой базовый элемент игровой деятельности. Уже на этом этапе включается изучение обманных движений, в которых содержатся зачатки тактического мышления и игровой активности. Кроме того, на этом же уровне решается задача развития физических качеств, и в первую очередь ловкости, и совершенствования важнейших двигательных навыков. Для этого используются главным образом хорошо знакомые подвижные игры — некомандные и переходные к командным, а также отдельные игровые упражнения с элементами соревнования. Вторая ступень освоения мастерства баскетболиста состоит в изучении основных приемов техники владения мячом. Вначале следует ознакомить детей с большим мячом и способами его держания. Затем перейти к изучению ловли мяча и передаче его партнеру, позднее к ведению и броску мяча в кольцо. Для этого также используются разнообразные подвижные игры (без борьбы за мяч), игровые упражнения и несложные эстафеты.

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

На следующем этапе решаются задачи закрепления изученных ранее приемов и овладения простейшими взаимодействиями двух, трех нападающих в ситуации численного большинства и численного равенства. Для этого также применяются подводящие подвижные игры, игровые упражнения, моделирующие изучаемую игровую ситуацию и ограничивающие зоны перемещения и степень активности занимающихся.

Еще один важный этап — овладение организованными действиями команды, действующей в уменьшенном составе против численно

уступающего и равного соперника. С этой целью применяются главным образом подводящие к баскетболу подвижные игры.

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

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

Важно еще и то, что под влиянием соревновательных условий играющие стараются использовать только те навыки и приемы, которыми они владеют лучше всего. В игре же они хотят выполнять только те роли, которые им нравятся, и не задумываются, подходят ли они для них на самом деле или нет. В результате вырастают сильно огра-

ниченные в своем игровом арсенале, «однобокие» спортсмены, не имеющие перспективы в большом спорте.

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

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

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

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

Основное достоинство соревновательного и игрового методов заключается в возможности постоянного моделирования условий применения изучаемых игровых приемов, что позволяет овладеть ими в целостном виде в качестве сознательно выбранного рационального способа игрового поведения. Этот путь гарантирует высокую мотивацию обучаемых, развивает весь комплекс психических и физических качеств, необходимых для успеха в игре, и обеспечивает

формирование гибких, вариативных навыков, приспособленных для эффективного применения в изменяющихся игровых ситуациях. Эти методы реализуются посредством использования широкого круга игр, игровых упражнений и непосредственно самой игры в баскетбол.

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

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

показанное движение. К тому же они способны быстро и прочно запоминать все увиденное и услышанное.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На начальном этапе спортивной подготовки тренировочные занятия носят, как правило, комплексный характер, что предполагает решение задач обучения и физической подготовки баскетболистов. Такое занятие строится из трех частей. В первой его части подготовительной — проводится разминка и выполняются упражнения для развития общих и специальных физических качеств, Вторая его часть считается основной и отводится на изучение техники и тактики баскетбола. Во второй половине этой части основное время занимают различные варианты игры в баскетбол, закрепляются и совершенствуются изученные ранее элементы. Последняя, заключительная часть используется для восстановления и подведения итогов занятия. Тренировка, носящая индивидуальный характер, строится аналогичным образом. После энергичной разминки приступают к выполнению технических приемов. Тренировка завершается упражнениями, направленными на развитие физических качеств, растяжку и расслабление основных мышечных групп.

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

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

1. Очки с затемненной нижней частью или даже простой козырек от бейсболки, с помощью которого отрабатывается техника ведения мяча без зрительного контроля.

2. Перчатка с обрезанными окончаниями пальцев и нашитым на середину ладони валиком, обеспечивающим правильное положение мяча на руке в момент выполнения броска мяча в кольцо.

3. Дополнительные вставки в кольцо, уменьшающие его диаметр.

4. Отражатель мячей, попавших в кольцо, обеспечивающий их возвращение бросающему.

5. Заглушка на кольцо для отработки техники добивания и подбора мяча.

6. Пояс с карманами для размещения утяжелений.

7. Пояс с закрепленными на нем двумя резиновыми шнурами от эспандера, которые свободными концами могут присоединяться к кедам и способствовать усвоению техники передвижений в защитной стойке или же закрепляться в замках на полу, что позволяет работать над развитием прыгучести.

Кроме вышеперечисленного, необходимо предусмотреть возможность использования различных отягощений (набивных мячей, гантелей, мешков с песком и т. п.), гимнастических снарядов (батута,

перекладины и др.), легкоатлетического инвентаря (барьеров, стоек для прыжков, ядер и пр.) и специальных силовых тренажеров.

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

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

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

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

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

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

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

ускоряет ход обучения, поскольку дает возможность для непрерывного самоконтроля и самообучения.

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

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

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

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ БАСКЕТБОЛА

Начальный этап обучения характерен ограничением в содержании изучаемых приемов техники и тактики баскетбола и в уровне овладения ими. Для изучения отбираются только важнейшие элементы игровой деятельности баскетболистов с целью приобретения умений первичного порядка, позволяющих выполнять главные игровые приемы без существенных ошибок и правильно использовать их в игре. Поэтому обучение ограничивается главным образом изучением техники и тактики индивидуальных действий в нападении и в защите и простейших (базовых) взаимодействий в нападении. Если позволяют возрастные особенности, то начинающих баскетболистов знакомят с организацией командных действий в нападении и в защите. В число изучаемых на этапе игровых действий входят:

- индивидуальные действия игрока, действующего в нападении без мяча и с мячом, и действия в защите против игрока, владеющего мячом, и без него;
- выбор места, осуществляемый с помощью техники передвижений;
- приемы владения мячом — ловля и держание мяча, передачи, ведение, броски мяча в кольцо, подбор мяча, отскочившего от щита;
- действия в защите, освоение стойки и передвижения защитника, выбивание и перехват мяча.

Изучение индивидуальных действий дополняется освоением способов коллективного обыгрывания соперника с помощью передачи мяча в типовых игровых ситуациях: численного перевеса — двое против одного, трое против двоих, и численного равенства — двое против двоих и трое против троих. В ходе обучения баскетболисты знакомятся и приступают к изучению командных систем нападения быстрой контратаки и позиционного нападения в расстановке «открытый центр» (2–2–1). Одновременно они приступают к изучению системы личной защиты с держанием ближайшего игрока.

Важнейшим элементом игровой деятельности баскетболиста является выбор места во время игры. Его умение правильно определить момент, направление и способ передвижения в позицию, имеющую ключевое значение для эффективного решения текущей игровой ситуации, является необходимым условием успешной игры. Оно основывается на постоянном слежением за игрой, способности предуга-

дывать развитие событий и высокой скорости передвижений, которая во многом определяется уровнем владения техникой передвижений.

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

С обучения передвижениям начинается освоение содержания этой интересной игры, где каждый элемент имеет свое и только ему принадлежащее значение. Поэтому в дальнейшем работа над техникой передвижений не прекращается ни на один день. Для этого используются подвижные игры, разнообразные упражнения в передвижениях и упражнения технико-тактического характера в выборе места в нападении в виде упражнений с открыванием для получения мяча и противодействия получению мяча или проходу к кольцу нападающего. Особое место занимает овладение правильной техникой передвижений после овладения мячом. Правилами предусматривается возможность продолжать контролировать мяч на протяжении двух шагов, если он пойман в движении. В случае, когда им овладел игрок, стоящий на месте, ему разрешается выполнить только один шаг, после которого мяч должен продолжить свое перемещение. Поэтому овладению двухшаговым способом уделяется большое внимание при освоении раздела техники владения мячом. Здесь изучается остановка с мячом в руках, выполняемая прыжком на две ноги (на два счета), а также ловля мяча в движении и последующей передачей или броском после двух шагов на третий.

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

Знакомство и начальное обучение технике передвижений проходит в процессе участия занимающихся ***в простейших подвижных играх***, например, таких как «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов

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

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

Повороты и вышагивание также сначала осваиваются путем повторения движений преподавателя. Затем применяется игра-эстафета «Гонка мячей в колоннах», команды выстраиваются в колонны с дистанцией 2 м между участниками, мяч находится у стоящего первым в каждой из колонн. По сигналу игрок с мячом поворачивается на опорной ноге спиной назад и из рук в руки передает мяч стоящему за ним игроку. Тот, в свою очередь, выполняет то же самое и так далее. Побеждает команда, которая первой передаст мяч своему последнему игроку и при этом ни разу не нарушит правила поворота и не выронит мяч из рук. В дальнейшем используется упражнение «Сохрани мяч». Оно выполняется в парах. Один из партнеров владеет мячом, другой играет роль защитника. Игрок, владеющий мячом, с помощью вышагивания и поворотов старается не дать партнеру коснуться мяча на протяжении 5 секунд, после чего они меняются ролями. Похожие условия создаются и в упражнении, выполняемом игроками, построенными в две колонны, расположенные на расстоянии 3 м друг от друга. Мяч у одного из крайних игроков. Он передает мяч ближайшему участнику и бежит к нему, стараясь коснуться мяча. Тот выполняет поворот и передает мяч следующему, а сам атакует нападающего. После того как

мяч дойдет до последнего в колонне, упражнение повторяется вновь, но уже в обратную сторону. Параллельно с освоением техники передвижений изучаются тактические основы ее рационального применения в нападении и защите. В числе первых осваивается «открывание» — выход на свободное место для ловли мяча, переданного партнером, затем — выход на свободное место с помощью ведения мяча. Еще позже баскетболисты учатся самостоятельно освобождаться от опеки защитников с помощью финта и передачи с последующим выходом и обратной передачей мяча. Первейшей задачей начального обучения всегда будет формирование умений и навыков владения мячом. Хорошо владеет мячом тот, кто умеет безошибочно ловить и передавать его на любое расстояние, в любом направлении и в самый неожиданный момент для соперника. Но чтобы добиться такого мастерства, нужны многие годы кропотливой и ежедневной работы. Свой первый шаг на этом пути новичок делает при первой встрече со своим тренером. Первое, чему следует научиться, так это ловле и последующему держанию мяча, а также основной стойке баскетболиста, владеющего мячом.

Самый надежный способ овладеть мячом — это ловля двумя руками. Готовясь поймать мяч, нужно постараться повернуться грудью к нему и выпрямить «мягкие» руки в сторону его полета. При этом пальцы широко расставлены, ладони открыты навстречу мячу и образуют своеобразную воронку (Рис. 5).

Рис. 5. Ловля мяча двумя руками

После прикосновения мяча пальцы напрягаются и прочно сжимают мяч с обеих сторон. Мышцы рук, наоборот, расслабляются, затем руки сгибаются и подтягивают мяч к груди. Одновременно ноги несколько сгибаются, и игрок принимает положение основной стойки — исходного положения для начала применения любых действий с мячом (Рис. 6).

Рис. 6. Основная стойка баскетболиста

Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. Спина выпрямлена. Голова поднята. Мяч широко обхватывается пальцами и остается перед грудью или поднимается над головой в зависимости от предполагаемых последующих действий.

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

Передачи мяча в баскетболе чрезвычайно разнообразны, и осваиваются они не все сразу, а последовательно — от самых простых и распространенных ко все более сложным. Все передачи мяча пред-

ставляют собой разновидности метаний и, следовательно, имеют отношение и к броскам мяча в кольцо. Поэтому недаром говорят, что тот, кто хорошо передает, хорошо и бросает. Наличие такой связи еще более увеличивает значение совершенного владения этим приемом важным во всех отношениях: и для индивидуального, и для коллективного нападения. Однако на начальном этапе обучения внимание сосредотачивается только на трех способах передачи: передаче двумя руками от груди, отскоком от пола и одной рукой от плеча.

Передача двумя руками чаще всего используется в игре. Это самый быстрый и надежный способ передачи на короткое и среднее расстояние. Он легко выполняется, так как сразу же после ловли мяча двумя руками игрок уже находится в готовности сделать эту передачу. Ему остается только выпрямить руки и в конце движения включить кисти и пальцы, направляя мяч в цель (Рис. 7).

Рис. 7. Передача мяча двумя руками

Если же мяч перед началом передачи мяч находится несколько сбоку от туловища, то тогда основная роль в этой передаче переходит к одной руке, которая и производит передачу, заканчивая ее активным движением кисти. При плотной опеке защитников и необходимости направить мяч находящемуся впереди партнеру большое значение приобретает передача отскоком от пола. В этом случае мяч под руками защитников направляется в пол так, чтобы после отскока он достиг рук партнера. Для этого используется передача двумя руками от груди или одной рукой сбоку с выносом мяча в сторону.

Для передач на среднее и, чаще всего, дальнее расстояние применяется передача одной рукой от плеча (Рис. 8).

Рис. 8. Передача мяча одной рукой

В этом случае игроку нужно сделать широкий шаг вперед левой ногой, перенести на нее все тела и одновременно, переложив мяч на ладонь согнутой правой руки, подвести его к правому плечу или еще дальше за голову. После этого рука энергично выпрямляется и толчком направляет мяч партнеру. Эта же передача может быть выполнена и броском, но тогда мяч заносится дальше за голову и в некоторых случаях сопровождается прыжком, в верхней точке которого она и выполняется. Ознакомление и начальное изучение ловли и передач мяча проводится в процессе подвижных игр. Весьма полезными в этом случае будут такие ***широко известные игры***, как «Гонка мячей в колоннах», «Лишний мяч», «Не давай мяча водящему», «Перестрелка», «Пятнашки мячом». Вначале изучается передача двумя руками, несколько позже, когда будет сформирован достаточно устойчивый навык, переходят к передаче отскоком и одной рукой. Условия для передачи постепенно усложняются. От передач между стоящими на месте переходят к передаче от стоящего, бегущему игроку, а далее к передачам между двигающимися партнерами. В упражнения постепенно включаются все более активные защитники, которые пытаются перехватить передачи. Совершенствование проходит в игровых упражнениях — игре на большее количество передач (2 × 2, 3 × 2, 3 × 3 и др.) — на ограниченном пространстве. А иногда даже с использованием особых перчаток с широкими щитками, затрудняющими нахождение открытого пространства для передачи мяча.

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

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

Во время ведения владеющий мячом должен находиться в баскетбольной стойке (Рис. 9).

Рис. 9. Стойка баскетболиста

Перед началом ведения мяч расположен сбоку и удерживается двумя руками, причем ведущая рука накладывается на мяч сверху-сзади. Из этого положения разгибанием руки в локтевом суставе и легким толчком кисти мяч под некоторым углом направляется в пол. Отскакивающий мяч встречается широко расставленными пальцами и кистью ведущей руки. После чего все движение повторяется вновь. Толчок выполняется мягко, без шлепков и ударов. Голова ведущего поднята, взгляд направлен не на мяч, а вперед, чтобы иметь возможность видеть как можно большую часть площадки (Рис. 10).

Рис. 10. Ведение мяча

Отскакивающий мяч контролируется только периферическим зрением. Завершающим этапом обучения ведению будет применение упражнений в обыгрывании баскетболистом, ведущим мяч, сначала одного, а потом двух, трех защитников. Или, например, отбор мяча у игрока, ведущего мяч, согласованными действиями двух защитников за определенное заранее время. К изучению техники бросков мяча в кольцо — первоначально не баскетбольное — можно приступать после того, как будут освоены передачи мяча двумя и одной рукой. Научиться точным броскам, и как можно быстрее — желанная цель каждого новичка. Но попытки слишком раннего и неконтролируемого овладения этим приемом далеко не всегда ведут к желаемым результатам. Точный бросок — это в первую очередь технически совершенное выполнение броскового движения. Без правильных представлений о нем формирующийся навык будет страдать недостатками, которые резче всего проявляются в напряженных условиях соревновательной борьбы. Но если с самого начала этот навык будет формироваться под руководством опытных тренеров, высокая точность, стабильность и надежность его применения могут быть гарантированы. В этом убеждают феноменальные результаты отдельных баскетболистов. 100 очков в одном матче принес своей команде в 1962 году знаменитый центровой команды «Гарлем Глобтроттерс» Уилт Чемберлен. Позже этот результат повторил и непревзойденный югославский баскетболист Радивой Корач. Сегодня к этому уровню приблизился и сильнейший баскетболист профессиональной лиги США Коби Брайант, который довел свой личный рекорд результативности до 82 очков в одной игре. На начальном этапе обучения внимание необходимо сосредоточить на овладении техникой только двух броском — двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места и потом в движении после двух шагов. Позже физически более крепкие ребята могут попробовать начать овладение броском одной (а вначале, может быть, и двумя) рукой в прыжке.

Но в первую очередь необходимо, чтобы ученики усвоили, как нужно держать мяч перед броском. Он удерживается последними фалангами пальцев и не касается ладони бросающей руки (Рис. 11).

Рис. 11. Бросок мяча

При этом пальцы широко расставлены и образуют как бы букву «Ш». Указательный палец располагается по центральной его оси мяча, а большой и средний — на равном расстоянии сбоку от него. Обучение броскам начинается с подводящих упражнений, поскольку между известным каждому с детства броском в цель и броском в баскетбольное кольцо существует принципиальная разница. Баскетболист направляет свой снаряд в цель совсем иначе — он набрасывает его по навесной траектории. В первом случае решающее значение имеет скорость, и поэтому бросок выполняется за счет участия в нем всех крупных мышц. При броске в кольцо главное не скорость, а точность, которая возникает в результате согласованных сокращений главным образом мышц верхнего плечевого пояса, придающих мячу движение не из-за головы сзади — вперед, а снизу — вверх. Требующаяся перестройка координационных механизмов при освоении бросков в высокорасположенную цель объясняет некоторую замедленность в приобретении этого умения юными баскетболистами.

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

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

Перед броском одной рукой мяч поддерживается одной рукой снизу, а бросающей рукой сверху-сзади. Далее мяч накатывается на открытую вверх кисть бросающей руки. Угол между ладонью и предплечьем почти прямой. Локоть направлен на кольцо. Между плечом и предплечьем бросковой руки образуется прямой угол. Из этого исходного положения мяч в результате разгибания сначала ног, а потом туловища и рук начинает свой путь к кольцу. Но при этом кисть до самого последнего момента сохраняет свое первоначальное положение, напоминающее положение руки официанта, несущего поднос с едой. Бросок выполняется после полного выпрямления руки и завершается активным сгибанием кисти и пальцев, в котором главную роль выполняют указательный и средний палец. После выпуска мяча указательный палец направлен к земле, а остальные — чуть вверх и в сторону. Движение пальцев придает мячу обратное вращение, что делает полет более устойчивым, а сам бросок более мягким (Рис. 12).

Рис. 12. Положение кисти после выполнения броска

Еще одно из подводящих упражнений — это броски мяча в пониженное кольцо из положения лежа на спине (Рис. 13).

Рис. 13. Бросок мяча из положения лежа

Оно дает возможность усвоить активное участие кисти в броске. Следующее упражнение — бросок из положения лежа на спине, стоя на коленях, затем сидя на стуле, и только после этого переходят к броскам из положения стоя. Все эти упражнения полезно начинать бросками слабейшей рукой, что помогает гораздо большей внутренней концентрации и ускоряет становление координационной основы броска.

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

После того как техника броска одной рукой с места в целом будет освоена большинством занимающихся удовлетворительно, можно перейти к изучению этого броска из-под кольца в движении после двух шагов (Рис. 14).

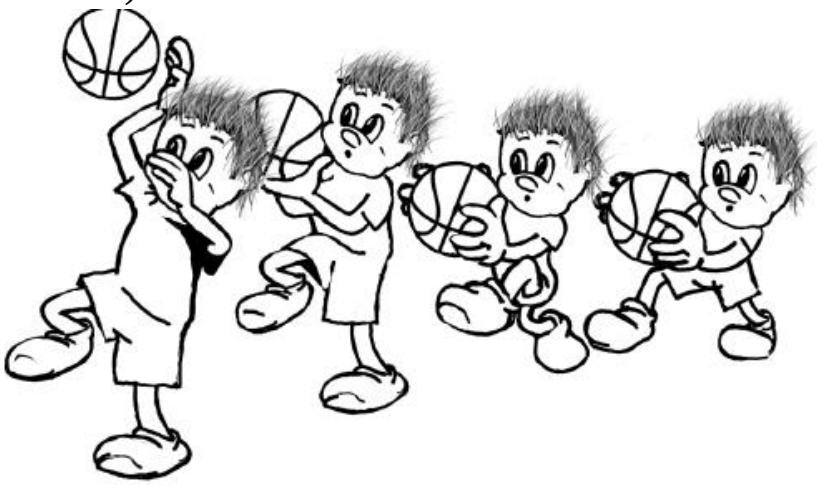


Рис. 14. Бросок мяча из-под кольца в движении после двух шагов

С помощью этого самого результативного броска завершаются все проходы под кольцо, и поэтому его освоение открывает путь к активному участию в атаке всех участников игры. Изучение этого броска начинается с серии подводящих упражнений. Ученики сначала без мяча осваивают технику двух ритма «двух шагов». Во время ходьбы они самостоятельно или по сигналу делают два шага и имитируют бросок в прыжке. При этом первый шаг делается длинным, второй — короче, и нога ставится с пятки. После броска игрок приземляется на обе ноги. Затем это движение выполняется во время медленного бега и достаточно быстрого передвижения. Далее переходят к упражнениям с мячом.

Из положения, стоя на месте игрок подбрасывает на небольшую высоту мяч перед собой и, делая шаг левой ногой, ловит его двумя руками. После чего ставит левую ногу на землю и делает шаг правой, а затем левой ногой. Из этого положения он толкается левой ногой вверх и подбрасывает мяч над собой. Вслед за тем это же упражнение он выполняет у стены. После прыжка он направляет мяч в стену и, поймав отскок, повторяет все движение снова. Затем игрок встает под кольцо и выполняет это движение, завершая его броском в заранее размеченную точку щита.

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

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

С этой целью чаще всего используются игровые упражнения и игра «один на один».

Освоив бросок одной рукой с места и в движении, 8–9-летние ребятишки могут пробовать свои силы и в выполнении броска в прыжке после отталкивания двумя ногами. Но по причине недостатка силы такой бросок вначале следует выполнять только из-под самого щита и поэтому его лучше сочетать с подбором мяча и его «добиванием», т. е. повторным броском сразу же после его ловли и приземления (Рис. 15).

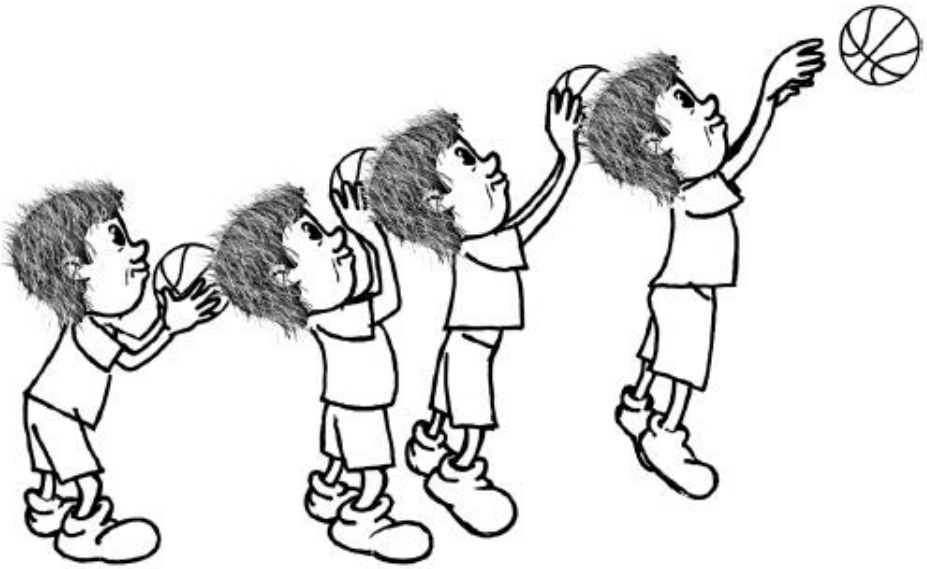


Рис. 15. Бросок мяча из-под кольца в прыжке после отталкивания двумя ногами

В этом случае легче осваиваются важнейшие элементы техники такого броска. Это подпрыгивание на две ноги, прыжок вверх вместе с выносом мяча над головой и выпуск его в высшей точке взлета двумя или одной рукой.

Сам по себе бросок одной рукой имеет много общего с броском одной рукой от плеча с места. Это относится к держанию мяча и его положения на кисти бросающей руки, где он удерживается широко расставленными в виде буквы «Ш» тремя пальцами — большим, указательным и средним. Свободная рука поддерживает мяч сбоку-спереди и помогает накатить его на кисть бросающей руки. В этом положении она остается на всем протяжении подготовительной фазы броска — от момента отталкивания до достижения высшей точки полета. Далее мяч остается на открытой ладони. Выпуск его происходит после полного выпрямления бросающей руки активным движением

кисти и трех направляющих пальцев. В момент броска взгляд бросающего неотрывно направлен на ту точку, в которую он посылает мяч. После выпуска мяча бросковая рука еще некоторое время остается выпрямленной, кисть согнута в лучезапястном суставе, ладонь направлена к земле, указательный палец опущен вниз, а другие — вперед и в сторону (Рис. 16).

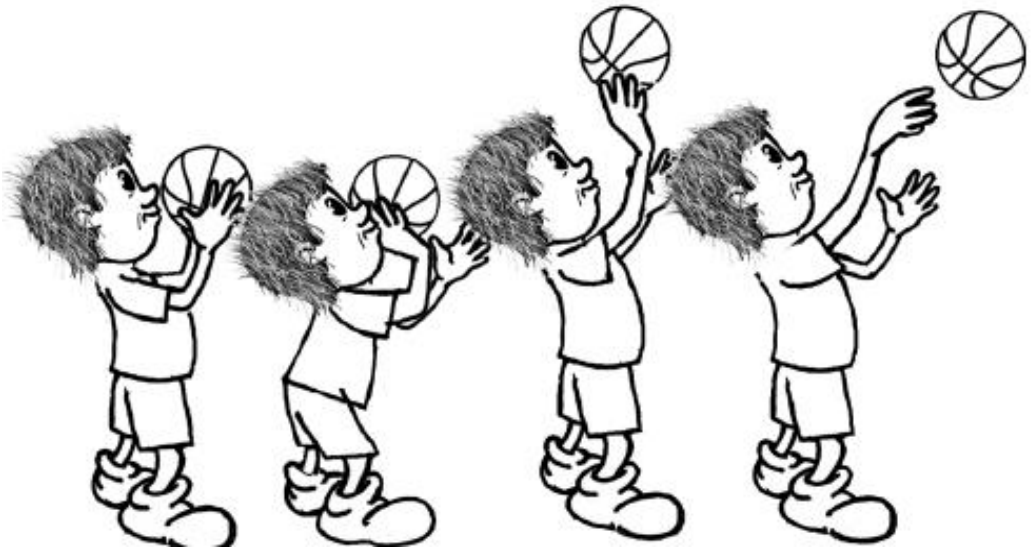


Рис. 16. Бросок одной рукой

После броска игрок приземляется на переднюю часть стопы обеих ног и вновь включается в борьбу за овладение мячом.

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

Далее переходят к упражнениям в парах, где:

1) занимающиеся поочередно выполняют передачу мяча друг другу в прыжке;

2) один держит мяч на одной руке, второй подбегает к нему, берет мяч и после прыжка бросает его в стену. Затем переходят к броскам мяча в щит, ловле отскочившего мяча и последующему броску в прыжке сначала в щит, а потом и непосредственно в кольцо. Вначале бросок в прыжке выполняется с самого близкого расстояния — из-под кольца,

а затем все дальше и дальше от щита. Почти одновременно с овладением техническими приемами, обеспечивающими индивидуальное обыгрывание защищающихся, приступают к систематическому изучению противодействий защитников. Первое, что должен сделать преподаватель, так это объяснить своим ученикам, что игра в баскетбол состоит из двух абсолютно равноценных игровых фаз: нападения и защиты. Поэтому, чтобы побеждать, нужно научиться одинаково хорошо нападать и защищаться. Причем делать это нужно в точном соответствии с правилами игры и уважительным отношением к своему сопернику. Грубая, нечистая игра в защите наказывается и приводит к удалению и лишению права дальнейшего участия в игре. Обучение технике защиты начинается с овладения стойкой защитника. Чтобы быть в состоянии быстро перемещаться и противодействовать нападающим, действующий в защите баскетболист должен все время передвигаться на передней части стопы полусогнутых ног. При этом ноги расставлены на ширину шага, руки согнуты и разведены в стороны. Спина прямая, голова приподнята, тяжесть тела равномерно распределена на двух ногах. Игрок как бы сидит в невидимом кресле (Рис. 17).

Рис. 17. Стойка защитника

В зависимости от ситуации положение ног может быть изменено, и баскетболист в борьбе с игроком, владеющим мячом, примет так называемую стойку фехтовальщика с выставленной вперед ногой и поднятой вверх одноименной рукой (Рис. 18).

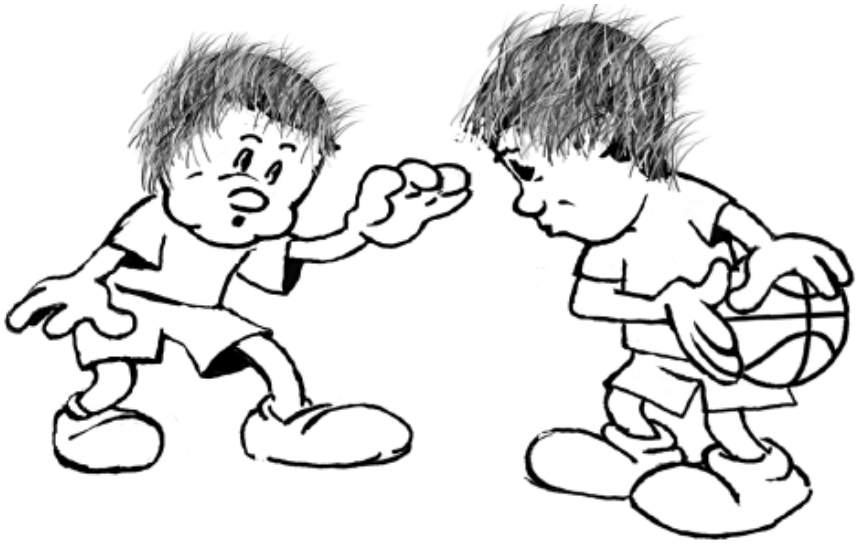


Рис. 18. Защитник в так называемой стойке фехтовальщика

Одновременно с овладением стойкой происходит обучение технике передвижения приставными шагами в стороны (Рис. 19), а потом и вперед-назад.

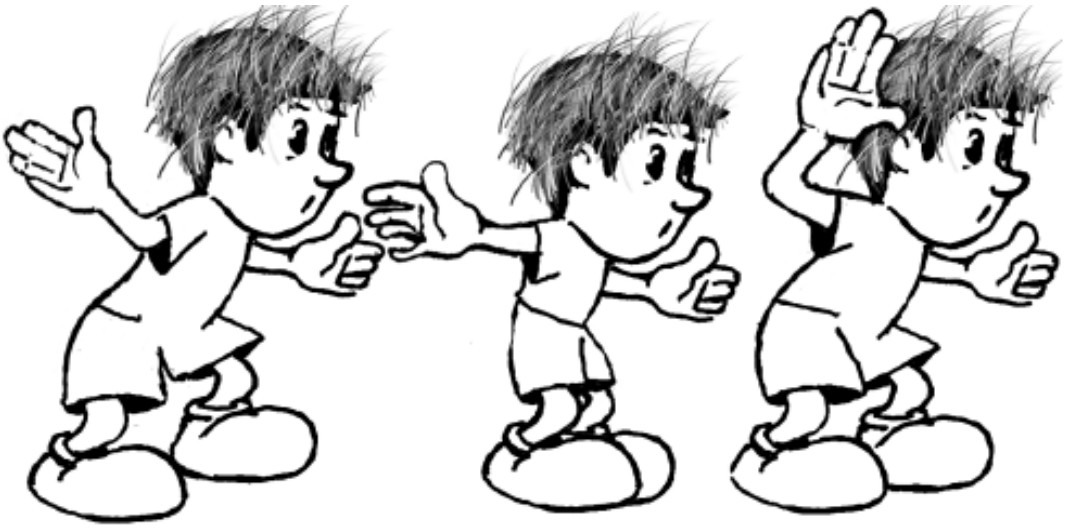


Рис. 19. Движение приставными шагами

В числе ошибок здесь обычно передвижения на прямых ногах, скрестные шаги, наклон тела вперед, опущенные вниз руки. Упражнения в защитных передвижениях — «дежурное блюдо» каждого тренировочного занятия. Без него добиться высокого качества действий в защите невозможно.

Следующим изучается противодействие игроку, ведущему мяч. В этом случае защитник учится занимать правильную позицию между своим щитом и игроком, владеющим мячом, двигаться вместе с ним приставными шагами, отжимать его к боковой линии и выбивать мяч

«ближней» рукой. Остановив игрока, ведущего мяч, защитник вступает с ним в борьбу и пытается захватить и двумя руками вырвать у него мяч.

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

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

нимающихся на ошибках в защитной игре и успехах, которых смогли добиться в ней отдельные баскетболисты и вся команда целиком.

По мере приобретения умений и навыков индивидуального обыгрывания соперника в нападении и защите их арсенал продолжает расширяться. Он пополняется изучением отвлекающих действий — финтов, выполняемых вначале без мяча, а далее с мячом. Действуя без мяча, нападающий делает шаг и наклон туловища в одну сторону, а сам рывком уходит в противоположном направлении. В этот момент ему могут передать мяч, который он ловит в движении и далее может выполнить бросок после двух шагов или перейти на ведение с последующим броском или передачей. Этот комплексный навык осваивается сначала поэлементно, где каждый новый прием наслаивается на предшествующие и в новом своем сочетании имеет самостоятельное значение. Необходимыми и наиболее важными являются финты, выполняемые игроками, владеющими мячом. Чаще всего употребляются ложные действия при передачах мяча. Они чрезвычайно разнообразны, но новичку достаточно будет усвоить ложное начало передачи в одну и последующую передачу в противоположную сторону. Или ложную передачу на уровне груди или плеч и передачу в этом же направлении под руками защитника с отскоком от пола (Рис. 20).

Рис. 20. Финт — ложное начало передачи в одну и последующая передача в противоположную сторону

После того как занимающиеся станут правильно выполнять эти хорошо продуманные обманные действия и поймут их полезность и необходимость, можно приступить к освоению финтов перед началом прохода с ведением к кольцу. Без него нападающему редко когда удается опередить защитника и выиграть у него необходимое время и пространство для выполнения свободного броска с близкого расстояния от кольца. Определенная сложность такого обыгрывания заключается в том, что начинающий ведение игрок, прежде чем оторвать от пола свою опорную ногу, должен сделать удар мяча в пол. Оказавшись в такой ситуации, нападающий может воспользоваться различными способами, побуждающими защитника отреагировать на первое движение. На начальном этапе обучения игре в баскетбол достаточно освоить финт имитации броска с места, после которого нападающий выполняет шаг свободной (не опорной) ногой вперед, опускает мяч вниз и делает удар в пол с наружной стороны от нее и тем самым уберегает мяч от выбивания. В этом случае он использует шаг вперед защитника, который своим сближением хотел помешать броску вытянутой вверх рукой.

После этого нужно приступить к изучению следующего финта: ложное начало ведения в одну сторону с последующим уходом в противоположном направлении (Рис. 21).

Рис. 21. Финт — ложное начало ведения в одну сторону с последующим уходом в противоположном направлении

Он применяется при плотном держании нападающего защитником. Задумав осуществить этот прием, игрок делает шаг в сторону-

вперед и имитирует начало ведения в этом же направлении. Увидев смещение защитника, нападающий переносит вес тела назад на свою опорную ногу и делает скрестный шаг в противоположном направлении и затем с ведением уходит от защитника. Но если защитник не верит и не реагирует на первое движение, то нападающему нужно мгновенно продолжить свой проход в начатом направлении.

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

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

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

Освоение подбора проходит при помощи упражнений:

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

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

Подбор мяча нападающими и, тем более, точный повторный бросок имеет исключительно большое значение. Это так называемый второй шанс, который не только приносит новые очки своей команде, но и лишает противника возможности атаки после утраты им контроля над мячом. Баскетболисты знают, что тот, кто «выигрывает щит» — выигрывает игру.

Отсюда понятно, почему с таким ожесточением и энергией борются за мяч под кольцом баскетболисты обеих команд. И нападающие, и защищающиеся ставят перед собой задачу — во что бы то ни стало овладеть отскочившим мячом. Но стать победителем в этой борьбе не так-то просто. Здесь мало иметь преимущество в росте или прыгучести.

Недостаточно владеть техникой и тактикой этой борьбы. Главное — это умение правильно предугадать время и направление для вступления в борьбу за отскок и сохранять постоянное стремление выйти из этой борьбы победителем. Решающим условием успешного подбора в защите во всех случаях будет участие в нем не менее трех человек и правильный выбор ими позиции еще до момента отскока мяча.

Участвующие в подборе своевременно образуют «треугольник подбора», располагаясь двумя игроками с двух сторон от щита, и еще один — средний — занимает место в 2–3 м от него прямо по центру. Находясь в этом положении, они занимают позицию между нападающим и щитом и спиной сдерживают пытающихся выйти к мячу игроков. Игрок, оказавшийся ближе всех к мячу, толкаясь двумя ногами, прыгает вверх, выпрямляет руки и в наивысшей точке пытается как можно крепче захватить мяч двумя руками. Затем, удерживая руки выпрямленными, он укрывает мяч туловищем и, тем самым, не дает возможности сопернику выбить его или вырвать после приземления.

Техника защитного подбора осваивается также с помощью подводящих упражнений. Первое из них — это бросок мяча в стену, ловля отскочившего мяча прямыми руками и после приземления передача его после шага в сторону боковой линии одной рукой партнеру. Затем это упражнение выполняется в парах. Один из баскетболистов с мячом в руках располагается на расстоянии 5 м от стены. Второй занимает позицию защитника на расстоянии 1–2 м от нападающего. Игрок, владеющий мячом, бросает мяч в стену и старается поймать отскок. Защитник с помощью поворота на одной ноге пытается преградить ему путь к мячу. Если мяч ловит нападающий, то он снова повторяет бросок. Если же защитник, то они меняются ролями. Освоив в достаточной мере эти действия, переходят к упражнениям у баскетбольных щитов. Первое из таких упражнений — это броски с подбором мяча в парах. Мяч передается одному из игроков. Второй встает в стойку защитника в метре от него. Игрок, бросивший мяч в кольцо, бежит его подбирать. Защитник выполняет поворот, остается на месте, и мешает выходу на щит подбирающему. Игрок, подобравший отскочивший мяч, передает его напарнику, а сам занимает место защитника. Теперь этот игрок бросает и подбирает, а второй мешает ему.

Последующее совершенствование проходит в основном в групповых упражнениях. К числу наиболее часто используемых относится следующее упражнение: трое нападающих располагаются по дуге на расстоянии 45 метров от щита. Они владеют мячом и получают право, выполнив три передачи, бросать в кольцо. Напротив каждого из них действует защитник, который не имеет права перехватывать мяч и касаться его при броске. Сделав бросок, нападающие устрем-

ляются к щиту для подбора. Защитники преграждают им путь и, образовав треугольник подбора, стараются овладеть мячом. Если это им удается, то игроки меняются ролями. Но если мяч попадет в кольцо или его подбирают нападающие, то они снова получают право на бросок. Побеждает команда, которая наберет большее количество очков за отведенное время.

В дальнейшем индивидуальный и групповой подбор мяча под кольцом отрабатывается в различных вариантах игры в баскетбол на одной половине площадки по схеме: 1 × 1; 1 × 1 + 1; 2 × 2; 2 × 2 + 1; 3 × 3; 3 × 3 + 1.

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

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

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

К числу первоочередных задач начального обучения относится формирование у начинающих баскетболистов понимания сущности игрового соревнования в поражении целей броском мяча.

Переход к использованию баскетбола со всеми его основными правилами (но с уменьшенным инвентарем) дает возможность приступить к систематическому изучению базовых элементов коллективной игровой деятельности, как в нападении, так и в защите. Их закрепление и совершенствование лучше всего осуществлять с использованием упрощенно-

го варианта баскетбола — всем известного «мини-баскетбола». Свое победное шествие он начал еще в далеком 1948 году, когда безвестный учитель одной из американских школ Джей Арчер, для успешного овладения техникой и элементами тактики игры в баскетбол применил на уроке облегченные мячи, снизил высоту кольца и видоизменил некоторые пункты правил. Так был изобретен баскетбол для самых маленьких, или «бидди-баскетбол». Очень скоро популярность этого младшего брата баскетбола приобрела международный характер. И в 1968 году Международная федерация баскетбола (ФИБА) создала специальный комитет, который стал руководить развитием этой единственной в мире спортивной игры для детей, получившей международное признание. ФИБА разработала и утвердила официальные правила проведения соревнований детских команд по мини-баскетболу. И надо сказать, что их появление улучшило подготовку баскетболистов в большинстве стран мира.

Так, например, уже в конце 1970-х годов в Испании насчитывалось свыше полумиллиона мини-баскетболистов. Многие известные в баскетбольном мире имена, такие, как Арвидас Сабонис, Пау Газоль, своей славе во многом обязаны появлению детского баскетбола.

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

и у испанского баскетболиста Пау Газоля — одного из лидеров сборной команды Испании, обладателя многих наград за победы на крупнейших европейских и мировых соревнованиях, который на протяжении нескольких последних лет занимает ведущее положение в команде «Лос-Анджелес Лейкерс», неоднократного победителя чемпионата НБА.

Новым и все более популярным среди молодежи вариантом упрощенного баскетбола становится и «стритбол» (3 × 3) — игра на одном щите двух команд, состоящих из трех человек. Любители такого «уличного» баскетбола уже не ограничиваются соревнованиями на первенство двора или улицы. Сегодня проводится не только чемпионат страны, но и первенство Европы и мира среди сильнейших команд континентов. Стритбол (3 × 3) был включен в программу первых юношеских Олимпийских игр 2010 года и Олимпийских игр 2016 года.

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

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

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

Изучение комплекса тактико-технических действий, необходимых для реализации ситуации численного перевеса, начинается сразу же и вместе с изучением техники передач мяча. Сначала это проходит как простая и не отягощенная каким-то тактическим замыслом передача мяча партнеру, находящемуся на некотором расстоянии и в самых разных точках площадки по отношению к игроку, владеющему мячом.

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

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

Упражнение № 2: передачи с противодействием защитника. Баскетболисты строятся в две колонны, стоящие друг против друга на расстоянии 8–10 м. Один из направляющих владеет мячом. По сигналу он начинает ведение в направлении противоположной колонны и передает мяч стоящему первым. Поймав мяч, тот начинает ведение и, приблизившись к игроку, двигающемуся навстречу, пасует мяч игроку противоположной колонны. Оказавшийся между ними игрок пытается

перехватить эту передачу. В свою очередь передавший мяч становится защитником и т. д.

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

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

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

Алгоритм № 1. Два игрока двигаются параллельно к щиту соперника. Ведущий мяч игрок входит в трехсекундную зону и имитирует бросок после двух шагов в движении. Защитник перемещается к нему и готовится помешать броску. Дождавшись этого момента, игрок выполняет передачу партнеру (Рис. 22).

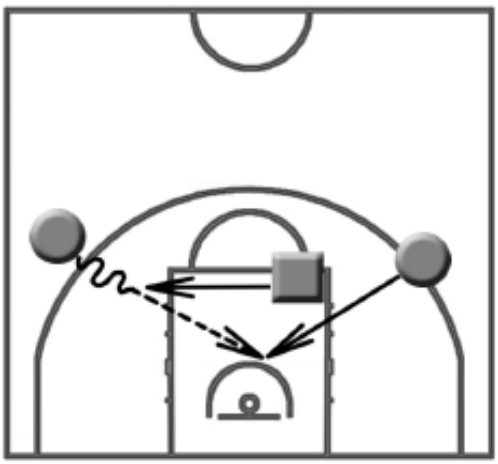


Рис. 22. Действия нападающих в завершающей фазе атаки «двое против одного». Алгоритм № 1

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

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

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

Алгоритм № 1. Трое нападающих двигаются к щиту соперника. Мяч ведет средний игрок. Оба защитника занимают место на равном расстоянии от лицевой линии в центре трехсекундной зоны. Игрок, владеющий мячом, продолжает ведение и входит в зону, предварительно обозначив ложную передачу одному из своих партнеров. Но затем, если защитники не выйдут на него, сам атакует кольцо (Рис. 23).

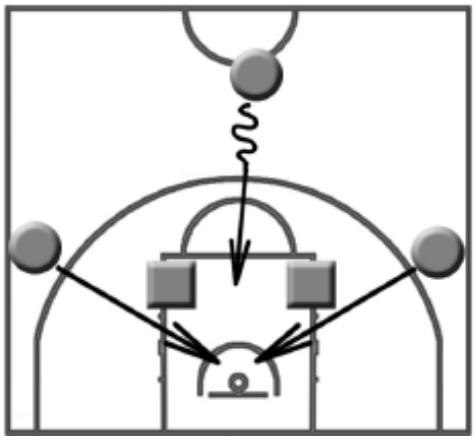


Рис. 23. Действие нападающих в завершающей фазе атаки «трое против двоих». Алгоритм № 1

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

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

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

Приоритетное значение изучения коллективных действий при атаке кольца соперника на начальном этапе обучения игре в баскетбол представляется достаточно очевидным. Однако это не значит, что способы индивидуального обыгрывания изучаются гораздо позже, когда ученики хорошо освоят коллективную игру. Это не так по той причине, что каждое коллективное действие всегда завершается одним игроком и его результат полностью зависит от умений каждого отдельного игрока команды. Поэтому с самых первых шагов обучение индивидуальным тактическим действиям обладает одним из высших приоритетов. Оно начинается с изучения рационального выбора места игроком, не владе-

ющим в данный момент мячом. Этот выбор связан с желанием баскетболиста быть активным игроком и соучастником очередной атаки и, если получится, то и успешно завершить ее. Далее параллельно с освоением ведения мяча приступают к изучению рациональных действий игрока, владеющего мячом. Роль этого игрока в атаке огромна, и поэтому овладению тактико-техническими умениями в действиях с мячом уделяется основное внимание на протяжении всего последующего этапа спортивной тренировки баскетболиста.

В качестве исходного пункта в процессе обучения индивидуальным действиям в нападении избирается ситуация единоборства, или «один против одного». В этом случае предполагается, что игрок, владеющий мячом, ставит перед собой задачу завершить атаку самостоятельно. Первым шагом на этом пути будет овладение техникой броска с места и затем в движении в ситуации отсутствия противодействия со стороны противника (схематично обозначается как 1:0). Следующий шаг — выполнение броска после выхода к кольцу и ловли мяча, переданного партнером. Эта ситуация обозначается как 1:0 + 1. После освоения ситуации «без противодействия», переходят к изучению способов обыгрывания защитников. В начале после изучения финтов осваивается обыгрывание защитника игроком, получившим мяч, стоя на месте. Эта ситуация единоборства схематично может быть обозначена как 1 × 1. Далее она усложняется навыками обыгрывания защитника игроком, получившим мяч, в движении. Эта ситуация обозначается как l × l + 1. На этом последнем этапе овладения игровым противоборством в качестве важнейшего средства совершенствования используется игра «один на один».

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

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

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

Базовые взаимодействия двух игроков в нападении против двух защитников:

Вариант 1 — выход на свободное место и получение мяча от игрока, находящегося в статическом положении (Рис. 24).

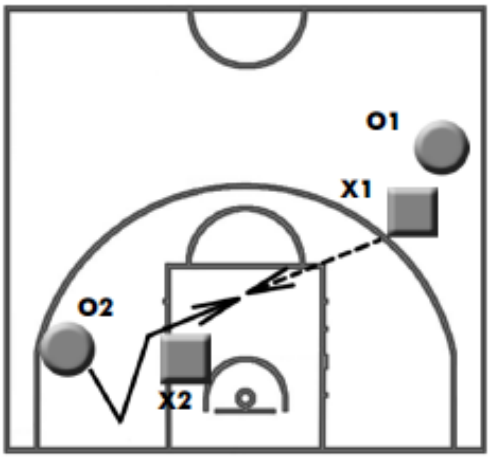


Рис. 24. Взаимодействие двух игроков в нападении против
\двух защитников. Вариант 1

Мяч находится в руках нападающего 01, против которого действует защитник Х1. На противоположной стороне от него расположился нападающий 02, которого опекает защитник Х2. Выбрав момент, когда опекающий защитник перестанет следить за ним и повернется к нему спиной, нападающий сближается с ним и затем делает рывок к мячу. Игрок, владеющий мячом, внимательно следит за действиями своего партнера и делает передачу, если защитник не сможет восстановить свою позицию между игроком и мячом.

Вариант 2 — выход на свободное место и получение мяча от ведущего игрока (Рис. 25).

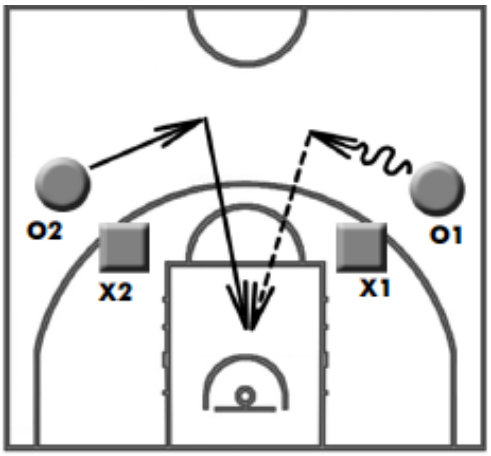


Рис. 25. Взаимодействие двух игроков в нападении против
двух защитников. Вариант 2

Нападающий 01 начинает ведение мяча к центру трехсекундной зоны. Его партнер 02 двигается ему навстречу и, заметив, что его защитник Х2 переключил свое внимание на ведущего, рывком к кольцу

освобождается от его опеки. 01 внимательно следит за развитием событий и отскоком от пола передает ему мяч.

Вариант 3 — «обратный пас» с выходом вслед за передачей мяча (Рис. 26).

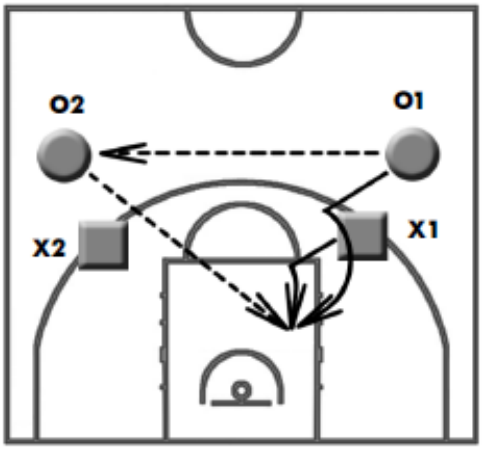


Рис. 26. Взаимодействие двух игроков в нападении против двух защитников. Вариант 3

Нападающие 01 и 02 располагаются вблизи области штрафного броска. Их опекают два защитника: X1 и X2. Владеющий мячом 01, пасует своему партнеру 02, делает финт на уход к кольцу, обходя защитника слева, но затем меняет направление и с другой стороны прорывается мимо него к щиту. Следящий за его действиями партнер выполняет передачу ему мяча в тот момент, когда защитник X2 повернется спиной к мячу или потеряет контроль над мячом.

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

После овладения базовыми взаимодействиями двух игроков переходят к завершающему этапу изучения организованных действий игроков в нападении — изучению согласованных действий троих нападающих против равного числа игроков защиты. Поскольку на начальном этапе обучения игра в баскетбол проводится в уменьшенных составах игроков, изучение этих действий, по сути дела, означает освоение командной системы игры в нападении. Ее главной целью

является обеспечение циркуляции мяча между игроками и создание условий для успешного завершения атаки одним из игроков команды, сумевшим самостоятельно или с помощью своих партнеров освободиться от опеки защитника. Осуществляется эта задача посредством так называемого «треугольника нападения». В этом случае нападающие располагаются на площадке в виде равнобедренного треугольника с вершиной, направленной в обратную сторону от щита (Рис. 27).

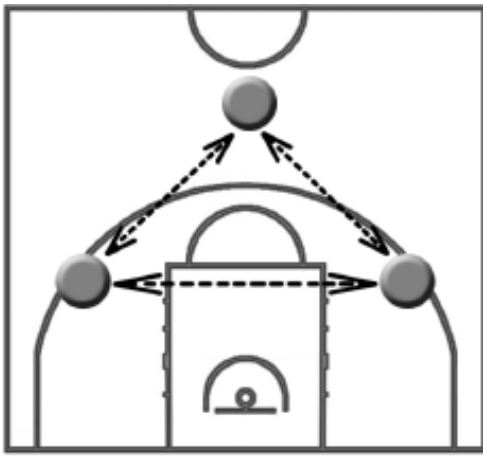


Рис. 27. «Треугольник нападения»

Такая расстановка может использоваться командами, состоящими как из трех, так и пяти игроков. Она помогает избежать легко перехватываемых поперечных передач, создает благоприятные условия для перемещения мяча и представляет достаточное пространство для индивидуального обыгрывания защищающихся.

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

Основное оружие «треугольника нападения» — это передача мяча нападающему, выходящему под кольцо, игроком, располагающимся на противоположной стороне (Рис. 28), и проход к щиту с ведением по краю (Рис. 29).

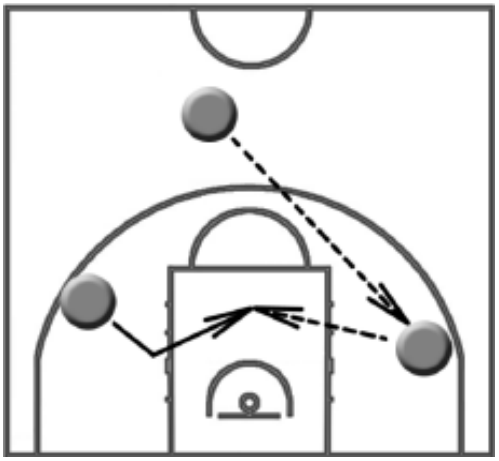


Рис. 28. Основное оружие «треугольника нападения» — это передача мяча нападающему, выходящему под кольцо, игроком, располагающимся на противоположной стороне

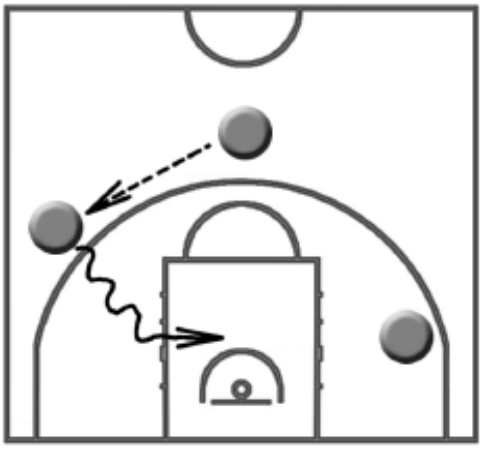


Рис. 29. «Треугольник нападения» позволяет осуществить проход к щиту соперника с ведением по краю

Применяется также и освобождение с выходом после передачи мяча (Рис. 30).

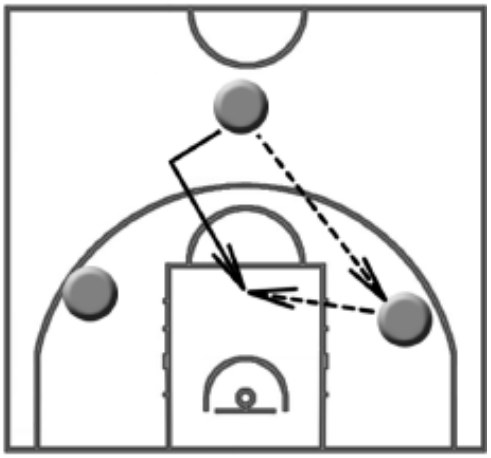


Рис. 30. «Треугольник нападения» позволяет выполнить освобождение с выходом после ведения мяча

Взаимодействие игроков не заканчивается пасом, вышедшему в бросковую позицию игроку. Передавший мяч всегда участвует в подборе мяча. Смена позиций по ходу атаки необходима, чтобы как можно дольше сохранять исходную расстановку и циркуляцию мяча между игроками. Расстановка игроков в атаке в виде треугольника сохраняется и при переходе к игре в полных составах команд. Но теперь она называется «открытый центр» и позволяет каждому участнику брать на себя инициативу, чтобы, войдя в трехсекундную зону, самому атаковать кольцо с близкого расстояния.

Обучение командным действиям в нападении против успевшего вернуться и организовать оборону соперника начинается с разъяснения необходимости ведения атаки с определенных позиций, позволяющих облегчить взаимодействие всех игроков своей команды. Ученики должны получить представления об игровых функциях баскетболистов и значении активного участия каждого игрока в атаке путем безупречного выполнения своих функциональных обязанностей. В ходе начального этапа каждый из них должен ознакомиться с действиями игроков передней и задней линии. Одновременно с этим осваиваются и самые необходимые способы индивидуального обыгрывания на каждой из этих позиций. Несколько позже изучаются наиболее часто используемые приемы парного взаимодействия, а в дальнейшем и согласованные действия троих игроков. В ходе освоения начинающие баскетболисты учатся действовать на каждой позиции группового взаимодействия. При этом внимание учеников акцентируется на самом важном в атаке на необходимости постоянного освобождения от опеки защитника каждого игрока и выходе под щит для атаки из-под кольца. Результатом этого должно стать понимание важности постоянного движения в атаке или так называемой «беговой игры». Однако следует учитывать, что стремиться к усвоению такого характера командной игры с самого начала не удастся до тех пор, пока не будут сформированы навыки взаимодействий между игроками на разных позициях. Поэтому начинать следует с освоения циркуляции мяча между игроками, придерживающимися в игре своих позиций. И только потом переходить к смене мест между игроками внутри одной линии атаки.

Обучение командным действиям проходит главным образом с помощью учебной игры в баскетбол на одной половине или на всей

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

Параллельно с освоением атакующих действий против команды соперника, вернувшейся под свое кольцо в полном составе, следует начать изучение основ нападения «быстрым прорывом», которое на начальном этапе знакомства с баскетболом будет выглядеть просто как переход в быструю контратаку. Она организуется всякий раз, когда удастся перехватить передачу соперника или быстро вбросить мяч из-за боковой линии. Перешедшая в атаку команда участвует в ней в полном составе (или в составе из 3–4 человек), иначе говоря, распределяет и реализует между своими баскетболистами функции первого уходящего в прорыв, второго получающего первую передачу и третьего вбрасывающего или перехватившего мяч игрока. Атака проводится без ведения, и все игроки атакующей команды в ходе ее развития должны оказаться на половине соперника. Их главная цель — создать численный перевес (по схеме 1 × 0, 2 × 1 или 3 × 2) под кольцом соперника. Этот перевес носит кратковременный характер и может быть реализован только с помощью быстрых и точных передач мяча.

В дальнейшем по мере роста технической оснащенности баскетболистов приступают к освоению перехода в контратаку после подбора мяча под своим щитом и/или вбрасывания после забитого мяча. Так постепенно редкие контратаки перерастают в самую эффективную систему нападения «быстрый прорыв». Достижение такого уровня подготовленности — одна из основных целей тактической подготовки на всем протяжении спортивной карьеры баскетболистов. Первые шаги на этом тернистом пути довольно просты: нужно научиться правильно ловить и передавать в движении мяч бегущему на различном удалении партнеру. Для этого используются упражнения в передачах мяча в парах и тройках без смены и со сменой мест,

без помех и с противодействием защитников. После того как будет сформирован навык броска мяча в движении, появляется возможность перейти к изучению действий в завершающей фазе атаки в ситуации 1 × 0, 2 × 1, 3 × 2.

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

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

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

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

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

То же, но с завершением атаки против двух защитников.

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

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

5. В игре участвуют две тройки. Два игрока из тройки, владеющей мячом, ведут атаку противоположной команды, а третий игрок занима-

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

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

7. Игра в баскетбол. Начинается на одной половине площадки, где владеющая мячом команда за отведенное ей время для атаки пытается сделать удачный бросок в чужое кольцо. Другая команда защищается и, овладев мячом, проводит атаку на противоположное кольцо соперника. Ей разрешено использовать не более трех передач и одного ведения на другой половине площадки. Результативная контратака приносит команде три очка, а атака позиционная — одно очко. Успешно выполнившая контратаку команда получает бонус в виде возможности провести еще одну позиционную атаку на кольцо соперника. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за отведенное время.

Параллельно с овладением командными действиями в нападении проводится и изучение действий в защите. В качестве основной, базовой системы здесь используется личная защита. Ее освоение начинается с освоения самого естественного и простого ее варианта — защиты держанием игрока, который сам опекает тебя в нападении. Причем в начале занимающиеся учатся максимально быстро находить своего подопечного игрока сразу же после потери мяча в нападении и, «при-

липнув» к нему, не отходить ни на шаг все время атаки. По этому признаку такой вариант защиты можно было бы назвать личной защитой по всей площадке. Но это было бы не вполне правильно, поскольку здесь отсутствуют характерные для названной системы ассоциации с личным прессингом, а реализуется всего лишь основная идея — переход к организованной защите сразу после потери мяча. Использование предлагаемой схемы в начальном этапе обучения оправдано, прежде всего, с психологической точки зрения. Во-первых, усваивается стержневая идея баскетбола, подчеркивающая органическое единство нападения и защиты. Во-вторых, устраняется причина для формирования вредного для последующего изучения прессинга навыка пассивного возвращения на свою половину поля игроков утратившей мяч команды. Наконец, в-третьих, облегчается переключение и ориентировка юных баскетболистов, у которых в этом отношении имеются определенные трудности [36].

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

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

В дальнейшем к этим взаимодействиям добавляются и все остальные — подстраховка, проскальзывание, групповой отбор мяча, что поз-

воляет перейти к изучению и других систем организации командных действий в защите. На этом же этапе все внимание сосредотачивается на упрощенном варианте, в котором главной задачей будет обучение препятствию нападающему в получении им мяча и проходу под щит с ведением. Чтобы решить эту задачу, защитнику нужно играть в низкой стойке с постоянно выпрямленными руками и не на секунду не терять из-под контроля мяч и своего подопечного игрока.

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

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

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

Ситуация № 3 — держание игрока с мячом, находящегося в зоне наиболее точных бросков. В этом случае защитник принимает стойку с выставленной вперед ногой, вытягивает вперед одноименную руку и пытается наложить руку на мяч, чтобы затруднить выполнение броска или ведения. При этом свой взгляд он фиксирует на точке примерного расположения центра тяжести нападающего. Дальнейшие его действия будут зависеть от действий игрока, владеющего мячом. Если тот выберет бросок, то защитник делает быстрый шаг-прыжок вперед и в момент выпуска мяча пытается его коснуться. Если же он начнет ведение, то защитник прыжком с двух ног отступает и перекрывает направление прохода к кольцу.

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

Овладение основами успешной индивидуальной и командной игры в защите возможно только в том случае, когда ученики полно-

стью осознают ее значение для окончательного итога любого соревнования и будут всегда проявлять максимальное усилие, чтобы не дать сопернику забросить легкий мяч. Такое усилие должно стать «золотым правилом» каждой тренировки. Только тогда придет успех. Достижению такого настроя поможет знание старого баскетбольного правила: «Нападение дает победу в одной игре, а защита — в чемпионатах!»

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

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

В этой же связи нужно заметить, что не следует опасаться принуждения новичков к ведению организованной игры. Термин «организованной» не означает противопоставления естественной для детей игровой свободе или игровой импровизации. Нет, конечно, они никуда не исчезают. Речь идет об управлении игрой и внесении в нее элементов упорядоченности, которые побуждают участников к анализу своего поведения и его коррекции в соответствии с состязательным характером игровой деятельности баскетболистов. Это является непременным условием целенаправленного формирования механизмов оперативного мышления и овладения тактикой игровых действий. Отдающие предпочтение импровизации в игре обычно ссыла-

ются на примеры игры мастеров баскетбола и при этом упускают из вида, что их творчество строится не на голом месте, а на умении создавать новые узоры из твердо усвоенных ими элементов игры. Установка же на импровизацию без глубокого изучения содержания игры ведет к формированию стиля, который правильно назвать «кто в лес, кто по дрова». Выбор такого пути для новичков абсолютно противопоказан, так как он формирует приоритет индивидуальных действий в игре. Кроме того, следует помнить, что в командных видах спортивных игр существует понятие «игровой дисциплины». Оно предполагает ведение игры по заранее составленному плану, в реализации которого обязаны участвовать все игроки команды. Обучение основам командной игры способствует воспитанию игровой дисциплины и в конечном счете коллективизма, что является приоритетной задачей в формировании характера юных баскетболистов. Известно, что характер плюс мотивация рождают победу. И чем раньше будет начато формирование спортивных черт в характере юных баскетболистов, тем быстрее придут успехи в тренировке и тем больше шансов воспитать будущих чемпионов из числа сегодняшних новичков.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

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

И хотя баскетбол игра командная и, соответственно, командная тренировка выполняет главную роль в процессе подготовки баскетболистов, самостоятельная или индивидуальная тренировка абсолютно необходима для всех без исключения игроков и на всем протяжении их баскетбольной карьеры. Только так можно исправить отдель-

ные недостатки и повысить качество владения важнейшими игровыми навыками, работе над которыми в ходе общекомандной тренировки не удается выделить достаточное время.

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

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

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

Вообще надо признать, что роль родителей в привлечении детей к баскетболу исключительно велика, если не сказать решающая. Пра-

вильно оценив увлечение своего ребенка, они не должны и не могут оставить его один на один со своей мечтой. Всегда нужно помнить, что фундаментальное значение в жизни каждого отдельного человека имеет хорошо известная всем триада «мечта — игра — жизнь». Уйти от нее или опровергнуть ее еще никому не удалось и вряд ли когда-либо удастся.

Сама по себе индивидуальная тренировка ограничена в своих возможностях. С ее помощью могут решаться задачи овладения только некоторыми важнейшими игровыми приемами, использующимися главным образом в индивидуальных действиях баскетболистов в нападении (броски, передачи и ведение мяча). Она поможет обрести «чувство мяча», способствовать развитию таких важных для баскетбола физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, гибкость, а в дальнейшем и выносливость. Но рассчитывать на целостное овладение технико-тактическим содержанием баскетбола только в процессе индивидуальной тренировки не приходится. И все-таки на первом этапе знакомства с игрой самостоятельная индивидуальная тренировка может стать первой и самой главной ступенькой в той длинной лестнице, которая, в конце концов, приведет новичка к сверкающим вершинам баскетбольной славы.

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

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

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

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

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

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

6. Вращение мяча вокруг головы.

7. Вращение мяча вокруг ног по восьмерке.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

18. То же, что п. 16, но лежа на полу.

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

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

21. Ведение двух мячей одновременно.

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

23. Ведение двух мячей руками и третьего мяча ногами.

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

25. Жонглирование двумя, тремя мячами в движении.

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

Кроме вышеперечисленных существует и еще множество других упражнений с мячом, которые могут быть использованы в процессе тренировки (Приложение 2). Но в любом случае к ним следует добавлять упражнения с закрытыми глазами и в затемненных очках.

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

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

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

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

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

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

Индивидуальная тренировка должна носить комплексный характер. Это значит, что, взяв в руки мяч, нельзя терять голову и забывать о том, что мяч летит хорошо только у того, кто имеет сильные ноги и руки и может, изловчившись, выполнить бросок из такого положения, где ему не в силах помешать никакой защитник. Не обладающий быстрым бегом игрок не сможет оторваться от своего опекуна и точно так же догнать и отобрать мяч у нападающего. А если ты собираешься участвовать в официальных соревнованиях, то все эти качества должен будешь проявить не единожды, а на протяжении 30–40 минут. Это означает, что без выносливости ты не сможешь оставаться на площадке, и тебе уготована роль «согревателя скамейки». Вывод отсюда напрашивается сам собой: своей физической подготовкой нужно заниматься так же упорно, как и приобретением умения владеть мячом. И каждая тренировка должна решать обе эти задачи. Для чего ее лучше разбить на две части. В первой подготовить организм к предстоящей работе, т. е. провести разминку и выполнить несколько упражнений на развитие быстроты, а затем перейти к работе с мячом. А во второй части перейти к углубленному развитию физических качеств, таких как выносливость, и использовать длительный бег в невысоком темпе или в конце тренировки выполнить несколько ускорений без длительных пауз между сериями. Можно также перейти к выполнению силовых упражнений или упражнений на растяжение, которые особенно полезны при силовых нагрузках и как средство расслабления и ускоренного восстановления [64].

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

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

1. Изометрическое напряжение должно достигать максимума и длиться не более 3–4 секунд.

2. Количество упражнений 8–10.

3. Каждое упражнение выполняется дважды.

4. Следующее повторение выполняется после восстановления дыхания.

5. Упражнение делаются по 5 раз на левую и правую конечность и поочередно на верхнюю и нижнюю.

6. После изометрических упражнений выполняются упражнения на расслабление и растяжение.

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

1. Вис на согнутых под прямым углом руках.

2. Вис на пальцах, в положении лежа на спине и держась за доску над собой — земли касаются только пятки ног.

3. Из полуприседа, под перекладиной, ноги согнуты под углом 120–130 градусов, упор плечами в перекладину.

4. Из положения стоя на одной ноге с упором коленом другой ноги в перекладину, надавливание на нее снизу вверх.

5. Стоя в шаге от перекладины, установленной на уровне пояса, согнуть руки и хватом снизу взяться руками за нее. Из этого положения давление на перекладину.

6. Стоя под перекладиной, согнуть руку под прямым углом, кисть согнуть на себя и, упершись в перекладину первыми фалангами пальцев, давить на нее.

7. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях и голеностопными суставами упираются в перекладину. Из этого положения разгибание ног вверх.

8. Лежа на спине. Обе ноги положены сверху под углом 45 градусов на перекладину. Надавливание на перекладину двумя ногами.

9. Стоя перед перекладиной и упираясь в нее снизу прямой ногой, давление на нее снизу вверх.

10. Из исходного положения упор лежа на полусогнутых руках с опорой плечами на перекладину, разгибание рук.

11. Из упора лежа отжимание на расставленных пальцах обеих рук.

12. Стоя в проеме двери, надавливание на боковые ее поверхности.

13. Стоя перед перекладиной, взяться за нее на высоте пояса хватом снизу и стараться за счет сгибания рук в локтях поднять ее вверх.

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

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

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

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

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

Завершать тренировку нужно использованием упражнений на расслабление и восстановление. Попутно с этим можно решать задачу и развития гибкости. С этой целью полезно воспользоваться упражнениями статического растяжения, получивших название «стретчинг» (на этом основана индийская йога). Эффект таких упражнений связан с влиянием рефлекторного изменения мышечного тонуса, возникающего вследствие длительного предельного растяжения избранных мышечных групп [39]. Он возникает, если принудительное растяжение длится не менее 10–30 секунд. Приняв рабочую позу, ученики, не прерывая дыхания, стараются сохранять ощущение предельной растянутости, увеличивая давление на сустав или конечность. Рекомендуемые упражнения для баскетболистов представлены ниже (Рис. 31).

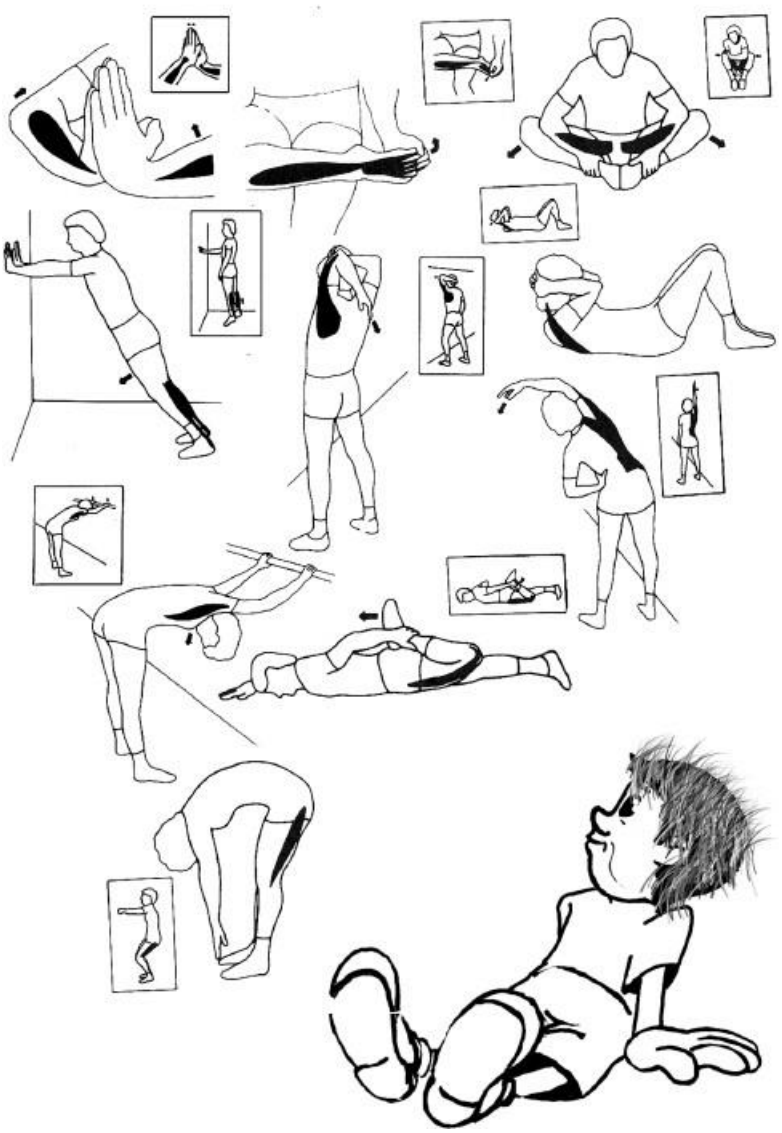


Рис. 31. Упражнения в статическом растяжении для баскетболистов

Эти упражнения нужно применять постоянно, так как они способствуют достижению гибкости, расслабления и заменить их ничем другим нельзя.

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

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

В период прохождения детьми тренировочного процесса со стороны родителей и тренеров должен осуществляться постоянный контроль над их состоянием и поведением, а также проводиться тщательное медицинское обследование. Для грамотного контроля над динамикой роста спортивных результатов и реакций организма ребенка на тренировочную нагрузку тренеру и родителю следует применять передовые и современные методы. К сожалению, не у всех есть такие возможности! Но независимо от того, какими возможностями для тестирования и контроля вы располагаете, предлагаемые нами тесты просты, практичны и полезны для каждого ребенка. В интервалах между плановыми комплексными тестированиями юных баскетболистов вы можете по желанию либо изредка осуществлять самостоятельный контроль оперативного состояния ребенка. Предлагаемые в этой главе методы оценки состояния юного спортсмена удобны и просты и способствуют повышению уровня его подготовки. С тестированием при помощи таблиц, представленных ниже, легко справятся как родители, так и юный спортсмен под руководством тренера.

С этой целью рекомендуется использовать специальный лист «Оцени себя» (Приложение 3).

Функциональное назначение такого листа заключается, во-первых, в постоянном контроле самим спортсменом (а также его родителями) изменений показателей развития основных кондиционных физических и технических качеств, во-вторых, в перенесении внешне задаваемого ребенку норматива в плоскость личностно-значимого достижения. Лист содержит следующие блоки: «Какой ты есть», «Каким ты хочешь стать», «Каким ты стал», «Как ты меняешься».

Алгоритм пользования листом таков. На основании тестирования, проведенного в начале учебного года, заполняется блок «Какой ты есть». Далее очень важно, чтобы сам занимающийся запланировал свой результат. Для этого он вместе с тренером должен соотнести свой реально достигнутый результат с нормативными требованиями и определить свое предполагаемое достижение в конце года. Этот запланированный результат фиксируется в блоке «Каким ты хочешь стать» и становится, таким образом, не извне задаваемым нормативом, а «своим», значимым для юного спортсмена ориентиром (целью) на занятиях физической культурой.

В конце каждого месяца на основании результатов тестирования учащийся совместно с тренером или самостоятельно заполняет графы в блоке «Как ты меняешься». При этом следует иметь в виду, что тестирование физических и технических качеств «гибкость», «сила» и скоростная сила», ведение мяча, передачи может проводиться в спортивном зале, поэтому результаты по этим физическим качествам вносятся ежемесячно. Что касается быстроты и выносливости, то тестирование этих качеств (особенно выносливости) в ноябре — марте бывает затруднительным или невозможным.

Методические рекомендации по выполнению упражнений и тестов по общей, специальной физической и технической подготовке по виду спорта «баскетбол»

Тесты физической подготовленности

Спринт 20 м. Исходное положение: встать перед линией старта. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 м.

Выносливость, бег 600 м. Исходное положение: встать перед линией старта. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 м. Пробежать отрезок 1000 м. Результат определяется не менее чем двумя хронометрами. Оценивается среднее арифметическое время хронометров.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Оценивается длина прыжка. Засчитывается лучшая из двух попыток.

Прыжок в высоту с места со взмахом рук. Измерение высоты прыжка с места толчком двумя ногами с взмахом рук и касанием вертикальной планки с разметкой. Исходное положение: стоя перед чер-

той, ноги на ширине плеч. По сигналу тренера игрок, сгибая ноги и делая замах руками, выполняет прыжок максимально вверх, стараясь коснуться наиболее высокой планки. Оценивается высота прыжка. Засчитывается лучшая из двух попыток.

«Челнок» 5–10–5 — определение уровня координации спортсмена при движении с резким изменением направления движения**.**

Методика проведения теста.

На баскетбольной площадке отмерить дистанцию 10 м. Посередине проводят линию, которая будет обозначать место старта и финиша. Стартовая позиция участника, лицом к линии № 3, обе ноги находятся за линией № 1. По сигналу участник начинает движение к линии № 3, затем он выполняет разворот и бежит к линии № 2, добежав до нее, разворачивается и делает финишный рывок к линии № 1. Во время прохождения дистанции за все линии (№ 1, 2, 3) игрок должен заступить.

Все развороты при смене направления движения выполняются лицом к месту, где находится тренер с секундомером (Рис. 32).

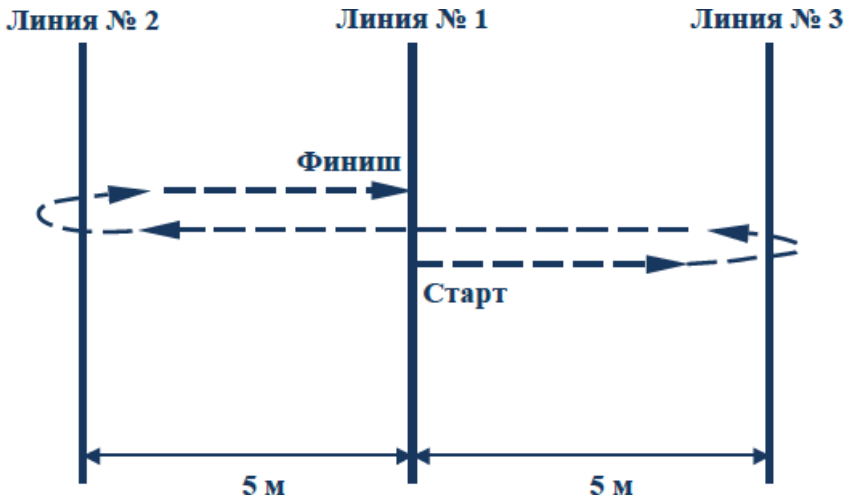


Рис. 32. Тест «Челнок»

Тест «Восьмерка». Для проведения этого теста необходимо иметь восемь конусов и секундомер. Первый конус устанавливаем на месте старта. Второй конус устанавливаем точно напротив него на расстоянии 10 м. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», должно составлять 5 м.

Ровно по центру, между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали с интервалом 3,3 м устанавливают еще четыре конуса (Рис. 33).

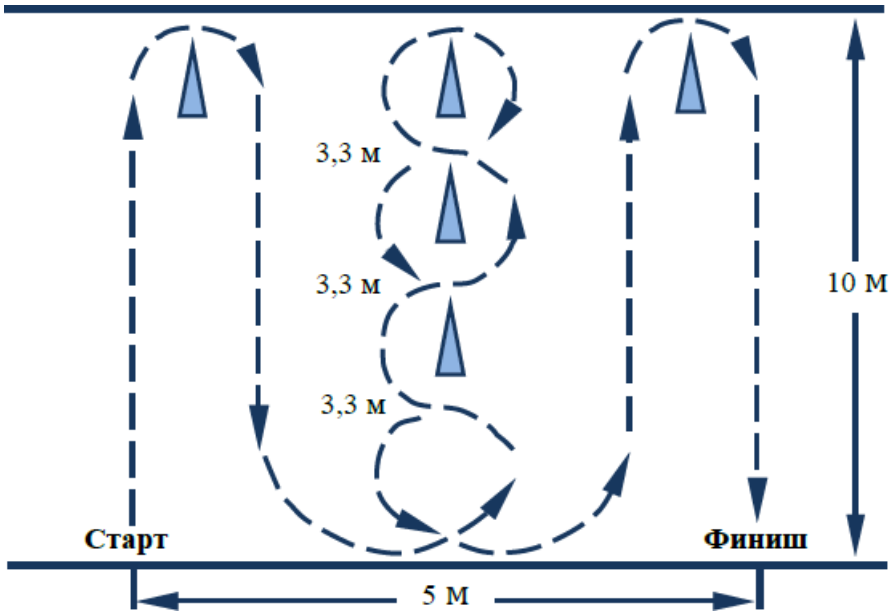


Рис. 33. Тест «Восьмерка»

Тест «Зигзаг». По сигналу участник начинает движение змейкой. Пройдя последний, шестой конус, участник возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения участника показаны на прилагаемой схеме. Задача участника — пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера. Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

а) если участник во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;

б) если участник во время движения заденет один из стоящих конусов.

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 1 секунде к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем все это умножается на 3 секунды и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена (Рис. 34).

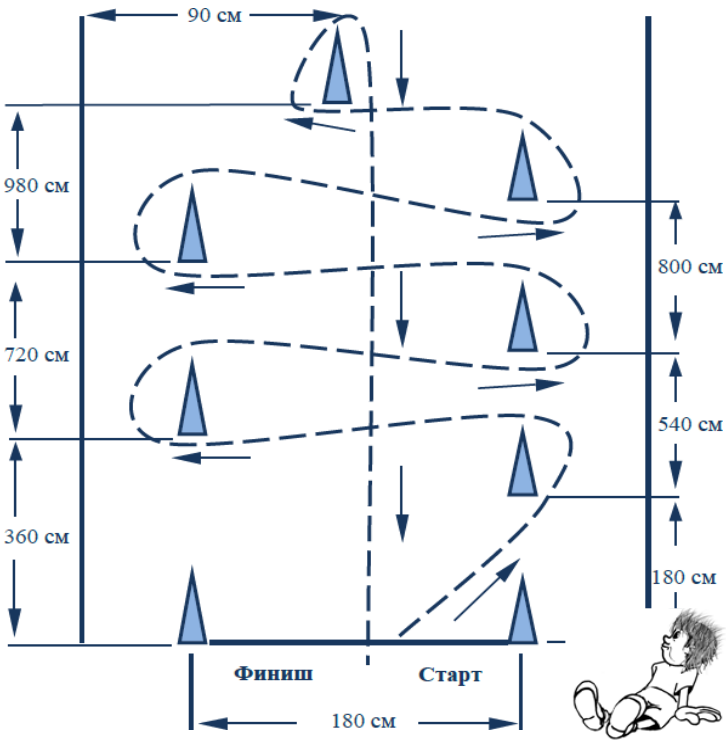


Рис. 34. Тест «Зигзаг»

Тесты технической подготовленности

Тест «Остановка» (стойка баскетболиста, повороты, укрывание мяча, остановки). Стартуя от лицевой линии баскетбольной площадки с ведением мяча, игрок должен остановиться на средней линии «прыжком» (коснуться пола двумя ногами одновременно) и выполнить повороты с укрыванием мяча в баскетбольной стойке, после чего по сигналу продолжить движение к противоположной стороне. Игрок начинает ведение мяча с «правильной ноги» (если мяч находится в положении «под правой», то необходимо начинать движение с левой ноги и наоборот, соответственно) из положения «баскетбольная стойка», заканчивает остановкой на лицевой линии способом «двумя шагами» (поочередная постановка ног).

Тест «Елочка» (перемещения в защитной стойке). Игрок по команде тренера стартует от лицевой линии, перемещаясь в защитной стойке спиной вперед. Отрезок от фишки А до фишки Б необходимо пробежать лицом вперед с ускорением, после чего продолжить двигаться в защитной стойке спиной вперед до финиша. Обязательным условием прохождения дистанции является касание всех фишек ближней рукой. Подробный маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на прилагаемом рисунке (Рис. 35).

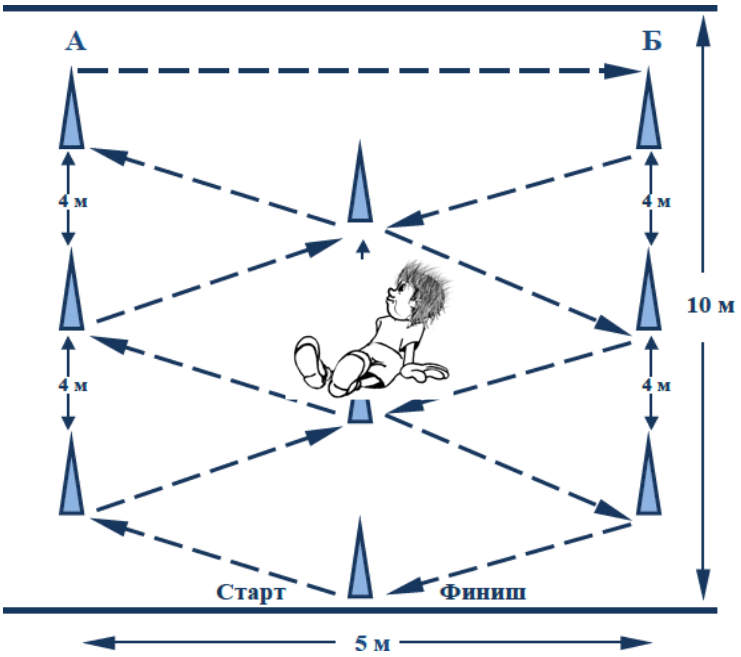


Рис. 35. Тест «Елочка»

Тест «Лесенка» (передачи мяча с места). Шесть игроков с мячами в руках выстраиваются на расстоянии 1,5 м друг от друга в одну шеренгу на лицевой линии. Каждый игрок в шеренге выполняет определенный вид передачи: 1-й — двумя руками от груди параллельно полу; 2-й — двумя руками от груди с отскоком от пола; 3-й — правой рукой от плеча параллельной полу; 4-й — правой рукой от плеча с отскоком от пола; 5-й — левой рукой от плеча параллельной полу; 6-й — левой рукой от плеча с отскоком от пола.

Игрок стартует от боковой линии приставным шагом в защитной стойке, останавливаясь напротив каждого из игроков, стоящих в шеренге, и выполняет две обратные передачи тем же способом, что и партнер (Рис. 36).

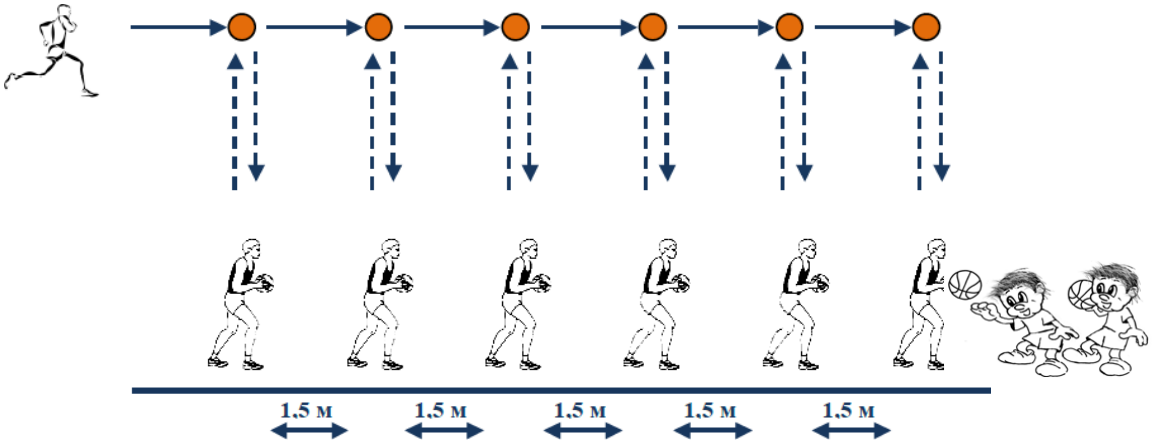


Рис. 36. Тест «Лесенка»

Комплекс № 1

По сигналу дриблер начинает движение из пункта № 1 и выполняет бросок по корзине. Участник может приступать к выполнению задания следующего этапа только после результативного броска или трех промахов. На втором этапе участник выполняет бросок со штрафной линии. Условие то же самое: либо один результативный бросок, либо три промаха. На третьем этапе участнику предстоит продемонстрировать скоростной дриблинг с обводкой расставленных в определенном порядке конусов до точки, от которой он должен будет выполнить передачу мяча тренеру, находящемуся недалеко от линии штрафного броска (Рис. 37).

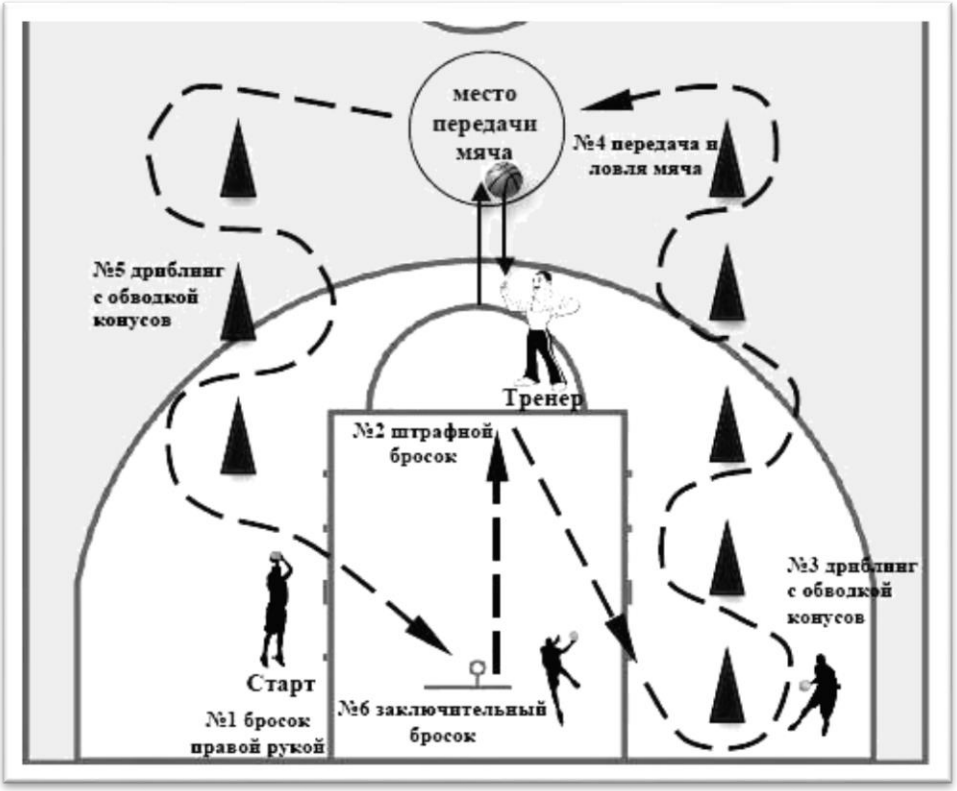


Рис. 37. Комплексное контрольное упражнение

Во время выполнения передачи мяча участник обязан хотя бы одной ногой касаться линии, обозначающей точку этого этапа. Ответного пасса от тренера участник должен дожидаться, стоя, без движения навстречу летящему к нему мячу. Получив от тренера мяч, участник выполняет дриблинг с обводкой стоящих на его пути конусов. Дриблинг должен выполняться на максимальной для участника скорости. Пройдя в таком режиме последний конус, участник должен выполнить бросок по корзине. Секундомер останавливается после результативного броска либо после третьего промаха.

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

1. Пробежка.

2. Пронос мяча.

3. Переход к следующему этапу до того, как будет выполнен результативный бросок или не исчерпан весь лимит предусмотренных попыток (три промаха). 4. Нарушение правил выполнения штрафного броска, нахождение на линии или заступ во время броска.

5. Пропуск одного из конусов во время дриблинга.

6. Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения участником будет потерян контакт с линией, обозначающей место этих действий.

Таблица 2.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки предусмотренных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Контрольные упражнения	8 лет	9 лет	10 лет
Бег 20 м (с)	4,5	4,4	4,3
Прыжок в длину с места (см)	130	140	150
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	нет	10,7	10,3
Прыжок вверх с места с взмахом рук (см)	24,0	28,0	31,0
«Зигзаг» (с)	12,3	11,9	11,6
«Восьмерка» (с)	21,3	21,0	20,7
«Челнок» 5–10–5 (с)	5,8	5,7	5,6
Техника владения мячом «Комплекс № 1» (с)	нет	нет	42,0
Спортивный разряд	Без разряда	Без разряда	Без разряда

Дополнительные тесты подготовленности юных баскетболистов

Тестирование физической подготовленности:

1. Определение уровня быстроты простой двигательной реакции и быстроты движений.

а) Модифицированный тест «Ускорение 16 м» с изменением направления и полной остановкой на финишной черте» [35].

Назначение теста: определение уровня быстроты простой двигательной реакции и быстроты движений, с учетом специфических двигательных действий баскетболиста.

Условия выполнения: игрок стоит за лицевой линией по центру. По сигналу тренера он выполняет ускорение «зигзагом» четыре отрезка по 4 м, касаясь конусов, всего 16 м. После чего останавливается на финишной черте (ширина 80 см), не заступая за границы линии.

Оценка результата: две попытки при учете лучшего результата.

Секундомер останавливается, когда игрок выполнит полную остановку в пределах финишной черты, без потери равновесия. Игрок выполняет две попытки при учете лучшего результата.

б) Количество прыжков на скакалке на двух ногах за 20 с. Назначение теста: определение уровня быстроты движений [8].

Условия выполнения: по сигналу тренера игрок начинает прыжки на скакалке на двух ногах. В случае ошибки нужно незамедлительно продолжить выполнение задания.

Оценка результата: две попытки при учете лучшего результата.

2. Определение уровня силовых способностей мышц пояса верхних конечностей и мышц брюшного пресса.

а) Тест «Сгибание — разгибание рук в «упоре лежа на полу».

Назначение теста: определение уровня силовых способностей пояса верхних конечностей и мышц брюшного пресса [1].

Условия выполнения: сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения «упор лежа на полу». Выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. По сигналу тренера игрок выполняет сгибание разгибание рук с касанием грудью специальной платформы. Размеры платформы 20 × 20 см, высота 5 см. Время выполнения теста 30 секунд. Оценка результата: максимальное число верно выполненных повторений. Одна попытка.

б) Удержание угла в висе на шведской стенке, способом «согнув ноги» [8].

Назначение теста: определение уровня силовых способностей мышц брюшного пресса.

Условия выполнения: игрок находится спиной к шведской стенке в положении виса. По сигналу тренера он подтягивает колени до угла 90 градусов и удерживает максимально долгое время.

Оценка результата: одна попытка с контролем времени по секундомеру.

3. Определение уровня *скоростно-силовых способностей (взрывная сила мышц рук и мышц ног).*

а) Бросок набивного мяча сидя на полу способом «двумя руками из-за головы» [59].

Назначение теста: определение уровня скоростно-силовых способностей мышц рук и плечевого пояса.

Условия выполнения: игрок сидит на полу, на лицевой линии баскетбольной площадки. Вес набивного мяча 1 кг. Бросок выполняется «на дальность». Оценка результата: две попытки при учете лучшего результата.

Тестирование способности к динамическому равновесию

Тест «Ходьба по гимнастической скамейке».

Назначение теста: определение способности к удержанию равновесия в движении [8].

Условия выполнения: игрок проходит по гимнастической скамье (длина скамьи 4 м, высота 20 см, ширина 25 см) вперед и назад, держа руки в стороны с максимальной скоростью. Отсчет времени начинается с постановки ноги на скамейку и заканчивается после постановки ноги на пол. Задание выполняется два раза при учете лучшего результата. Оценка результатов: учитывается лучшее время из двух попыток.

Тестирование реакции баскетболиста

1. Тест «Реакция — мяч» (Hirtz P.).

Назначение теста: определение уровня быстроты простой двигательной реакции [73].

Оборудование: две гимнастические скамейки, один баскетбольный мяч размер № 5, измерительная лента, шведская стенка.

Условия выполнения: на шведской стенке закрепляются две гимнастические скамейки под наклоном ≈ 45 градусов. На одной из скамеек прикреплена измерительная лента. Вверху двух наклонных гимнастических скамеек находится мяч, удерживаемый тренером. Игрок стоит в ожидании за линией старта (1,5 м сбоку от нижнего края скамеек, пятки за линией) спиной к направлению бега (т. е. он не смотрит на мяч). Тренер дает свисток и отпускает мяч. Игрок должен как можно быстрее среагировать на сигнал, повернуться, подбежать к гимнастической скамейке сбоку и остановить катящийся мяч любой рукой.

Оценка результата: расстояние (в сантиметрах), пройденное мячом между гимнастических скамеек. Две попытки при учете лучшего результата.

2. «Мяч — ноги — стена».

Назначение теста: определение уровня быстроты сложной двигательной реакции на движущийся предмет [14].

Условия выполнения: на стене (на высоте 120 см) нарисована мишень (D = 80 см). На расстоянии 3 м от стены — линия броска. Игрок, стоя спиной к стене за линией, бросает мяч между ног в мишень (снизу вверх), затем быстро поворачивается и, стараясь не сойти с места, пытается поймать отскочивший от стены мяч двумя руками или хотя бы дотронуться до него.

Оценка результатов производится по сумме баллов в пяти бросках:

0 баллов — движения с самого начала неправильные, и мяч не попадает прямо в стену;

1 балл — движения неправильные (несвоевременный поворот), но мяч попадает в стену, однако игрок не поймал и не коснулся мяча;

2 балла — движения правильные, мяч попадает в стену, но после поворота игрок не поймал и не коснулся мяча;

3 балла — движения правильные, после попадания в мишень игрок коснулся мяча или после одного контакта с полом поймал его;

4 балла — движения уверенные, после попадания в мишень мяч пойман сразу, но игрок сошел с места;

5 баллов — движения хорошо скоординированы, после попадания в мишень игрок поймал мяч, не сходя с места.

Игрок имеет две попытки при учете лучшего результата.

Оценка эффективности соревновательной деятельности юных баскетболистов проводится с помощью определения индекса эффективности индивидуальных игровых действий — модернизированный индекс Фурукавы [44].

Индекс эффективности индивидуальных игровых действий баскетболистов 9–11 лет измеряется в условиях тренировочно-соревновательных игр «3 × 3» на одно кольцо «стритбол». Состав команды — пять человек (три игрока, два запасных). Продолжительность одной игры составляет два периода по 15 минут. По ходу игры с интервалом 23 минуты в каждой команде производятся замены

игроков с целью отдыха. Таким образом, «чистое» игровое время каждого баскетболиста составляет 14–18 минут. Игры проводились с использованием баскетбольного мяча размера № 5.

Индекс эффективности индивидуальных игровых действий баскетболистов вычисляется по формуле: С = А × В × З × 100, где:

С — индекс эффективности индивидуальных игровых действий баскетболиста;

А — успешность бросков (отношение количества точных бросков к количеству всех бросков);

В — успешность игровых действий в нападении (отношение количества успешных атакующих действий игрока: результативные передачи, подбор мяча на «чужом» щите, фолы соперника — к сумме успешных и неуспешных игровых действий: все виды потерь мяча);

З — успешность защитных действий (отношение количества успешных защитных действий игрока: отбор и перехват мяча, блокшот, подбор мяча на «своем» щите к сумме набранных очков команды соперника).

Оценка индекса эффективности индивидуальных игровых действий баскетболистов 10–11 лет осуществляется с использованием типичного протокола статистики и подсчета цифровых значений при помощи калькулятора. Цифровые показатели индекса составляют колебания единиц в пределах: от 4,33 до 12,13, где: чем больше индекс, тем выше эффективность соревновательной деятельности баскетболиста.

Специализированные психологические игры и упражнения [3, 62, 63]

1. Упражнение «Интервью» с одновременным жонглированием мяча.

Цель: развитие психических процессов мышления, воображения; снятие напряжения и тревожности; развитие чувства раскованности и свободной манеры общения.

Инструкция: участники разбиваются по парам. Задача: познакомиться друг с другом, поочередно исполняя роль интервьюера. Вы можете спрашивать друг у друга о том, что считаете возможным, интересным и необходимым для знакомства.

В течение 10 минут интервью берет один человек, затем участники меняются ролями. По окончании беседы происходит представление всем друг друга. Примерный перечень вопросов может быть таким:

1. Твое имя?
2. Любимый цвет?
3. Любимая пора года?
4. Где ты живешь?
5. Что ты больше всего ценишь/не ценишь в других людях?
6. Какой твой любимый элемент в баскетболе?
7. Кто твой любимый игрок-баскетболист?
8. Какой твой любимый предмет в школе?

Вопросы для обсуждения: было ли то, что вам мешало выполнять упражнение, какие именно сложности возникли? Что вам помогало выполнить условия упражнения?

2. Упражнение «Рассказ по цепочке» с одновременным жонглированием мяча.

Цель: развитие психических процессов.

Инструкция: участники по кругу придумывают по одному предложению так, чтобы это получился рассказ: «Однажды на соревнованиях...»

Вопросы для обсуждения: что вы вынесли для себя из этого упражнения? Чем руководствовались для продолжения предложения? (Сказать свое, либо продолжить смысл.)

3. Упражнение «Живое препятствие».

Цель: формирование взаимного доверия, возможность взаимодействовать с командой в неожиданной ситуации, в условиях недостатка информации.

Инструкция: участников просят образовать «живое препятствие» — встав в плотную группу, принять такие позы, чтобы затруднить проход через нее. Но при этом препятствие должно быть принципиально преодолимым, а не представлять собой сплошную непроницаемую «живую стену». Доброволец с завязанными глазами преодолевает это «живое препятствие». Ему не следует применять физическую силу (расталкивать, растаскивать других участников и т. п.), а нужно найти возможности протиснуться между ними без таких действий. Перед прохождением каждого следующего добровольца форма «живого препятствия» меняется.

Вопросы для обсуждения: какие варианты действий использовали участники для преодоления «живых препятствий» и что оказалось более результативным? Что было сложного в выполнении задания?

4. Методика «Память на образы».

Назначение теста: изучение кратковременной памяти.

Описание теста: в качестве единицы объема памяти принимается образ (изображение предмета, геометрическая фигура, символ). Испытуемому предлагается за 20 секунд запомнить максимальное количество образов из предъявляемой таблицы. Затем в течение одной минуты он должен воспроизвести запомнившееся (записать или нарисовать).

Инструкция к тесту: «Сейчас я покажу вам таблицу с рисунками. Постарайтесь запомнить как можно больше образов. После того как я уберу таблицу, запишите или зарисуйте все, что успели запомнить».

Время предъявления таблицы — 20 секунд (Рис. 38).

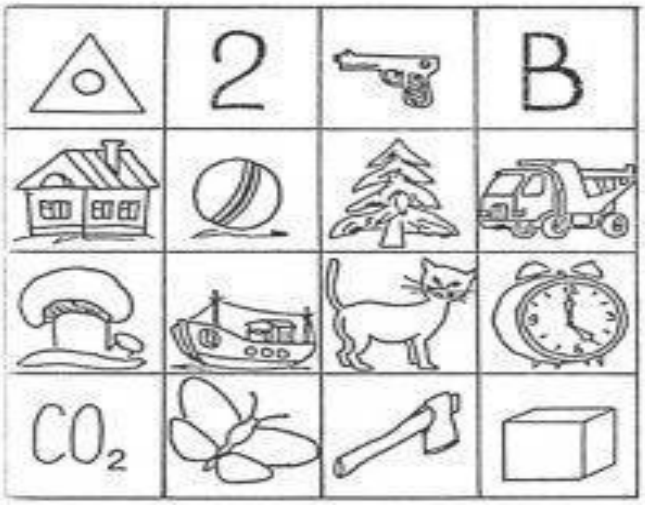


Рис. 38. Тестовый материал

Оценка в баллах	**Количество воспроизведенных образов**
9	15–16
8	13–14
7	10–12
6	7–9
5	6
4	5
3	4
2	3
1	1–2

Обработка и интерпретация результатов теста: подсчитывается количество правильно воспроизведенных образов. В норме — это шесть и более правильных ответов (5 и более баллов).

РАЗНОВИДНОСТИ БАСКЕТБОЛА

В противоположность недальновидному устремлению к спортивной славе с первых шагов изучения баскетбола постепенное введение детей в мир спорта всегда будет оставаться единственно правильным. Оно начинается с участия во внутриклассных, внутришкольных, затем районных и городских соревнованиях по подвижным играм. Следующим этапом должно стать приглашение к участию в игре в радиальный баскетбол (питербаскет), игре в баскетбол в три кольца на одной стойке и одной половине баскетбольной площадки, далее в два кольца, но без бросков всеми игроками (нетбол). И только после этого дети будут готовы для участия в соревнованиях по стритболу (на одной половине площадки), а затем и к мини-баскетболу. Но сначала, опять-таки, соревнования лучше проводить внутри одного класса, между классами и между школами. Для более подготовленных будет вполне достаточным ежегодное участие в городском фестивале мини-баскетболистов. Вне зависимости от занятого места итоги участия в таком соревновании всегда будут положительными. Поскольку победитель в любом спортивном соревновании всегда лишь один, все остальные должны учиться на своих ошибках и делать правильные выводы из своих поражений. Не впадая в панику и уныние, нужно всем вместе проанализировать результаты турнира и выявить основную причину неудачного выступления. Затем эти итоги нужно обсудить и определить, что нужно сделать для исправления сложившегося положения.

Особо следует подчеркнуть важность правильного руководства действиями игроков непосредственно в ходе соревнований. Здесь совершенно неуместны постоянный крик, грубый тон и оскорбления в адрес игроков. Тренер, как и его подопечные, должны постоянно оставаться в пространстве игры и не подменять его призывами к бескомпромиссной борьбе с противником с первого момента его появления на площадке. И если тренер заботится об извлечении максимальной пользы из таких состязаний, то он не должен подавлять инициативу своих учеников и пытаться постоянно со скамейки руководить их действиями в игре. В результате игроки начинают опасаться тренерского нагоняя за самодеятельность, утрачивают собственную игровую инициативу и всякий раз ждут чей-то подсказки в любых

игровых ситуациях. Потеряв вкус к игровому риску, начинающий баскетболист теряет интерес к игре, превращается в малозаметного «подносчика патронов» и тем самым обрекает себя на бесперспективное игровое будущее. Всегда нужно помнить, что основное назначение тренера, работающего с самыми маленькими, — это разжечь в их груди огонь радости игры и сделать все, чтобы он сохранялся у них как можно дольше. Этот огонь важнее и ценнее любой победы.

В основе нижеизложенного материала лежат официальные правила, утвержденные центральным бюро ФИБА и национальными федерациями. При судействе всех разновидностей баскетбола используются только официальные жесты ФИБА (Приложение 5).

Мини-баскетбол

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

Первый вариант этой уменьшенной копии баскетбола появился в середине минувшего века. Но его официальное признание состоялось позже в середине 1960-х годов. В ФИБА был создан специальный комитет, разработаны и утверждены правила соревнований. Их распространение повлекло за собой бурное развитие детского баскетбола во всем мире. В нашей стране в начале 1970-х годов баскетбол был включен в программы физического воспитания дошкольников. Впервые в соревнованиях юных баскетболистов смогли принимать участие дети в возрасте от 7 до 12 лет, которые составляли три отдельные категории: 7–8, 9–10 и 11–12 лет. В качестве того самого архимедова рычага, с помощью которого надеялись привлечь внимание детей и родителей и придать спортивный дух таким соревнованиям, были избраны комплексные состязания. Это были так называемые фестивали мини-баскетбола, олицетворяющие идею достижения гармонии в развитии человека. В нашей стране такой фестиваль впервые был проведен в Ленинграде в 1974 году. Его программа включала в себя не один только бас-

кетбол, но и соревнования по технической и физической подготовке, конкурсы капитанов, спортивной формы, художников, танцоров и певцов; участники должны были также обязательно побывать и в туристском походе. Чтобы стать победителем фестиваля, недостаточно было стать сильнейшим на баскетбольной площадке необходимо было набрать наибольшую сумму очков, присуждаемых за выступления во всех конкурсах и соревнованиях. Все это делалось для того, чтобы у детей с первых шагов их знакомства со спортом укрепилось понимание важности всестороннего развития человека, а не ограниченного увлечения только каким-то одним видом деятельности, лишающего его возможности выявить все свои задатки и творческие способности. Правильность такого подхода вряд ли нуждается в доказательствах. Она созвучна идее ранней спортивной специализации в современном профессиональном спорте. Начало специализированной тренировки в младшем школьном и тем более в дошкольном возрасте должно основываться на принципах всесторонности в воспитании ребенка, что поможет избежать ошибок в определении его скрытых до поры до времени истинных способностей и наклонностей, которые могут проявиться позже. Это тем более верно в отношении игровых видов спорта, где главную роль играют творческие способности и определенный комплекс психофизических качеств, полномерное проявление которых требует своего созревания.

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

Основные отличия в правилах мини-баскетбола от классического баскетбола:

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

• снижена высота кольца (260 см);

• сокращено время игры (24 минуты, 4 × 6 минут для детей до 10 лет; 40 минут, 4 × 10 минут для детей 11–12 лет);

• изменены правила замены — в игре должны принять участие все заявленные игроки, и каждый должен сыграть как минимум один период:

• время владения мячом ограничивается 30 секундами;

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

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

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

Стритбол (баскетбол 3 × 3)

Следующим вполне обоснованным логическим шагом по пути овладения баскетболом будет переход к использованию самостоятельного варианта игры «трое на трое», составляющий суть соревнований по «стритболу». Это даст возможность новичкам оказаться в условиях, почти полностью совпадающих с настоящим баскетболом. Овладению игровыми навыками будет способствовать сокращенный состав играющих команд — три человека вместо пяти и в силу

этого увеличенное вдвое по сравнению с обычным баскетболом игровое пространство. Полезная роль этого варианта баскетбола заключается в том, что он позволяет более интенсивно совершенствовать индивидуальные действия и взаимодействия двух трех игроков в нападении против организованной защиты соперника.

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

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

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

Простота и доступность стритбола привлекает к нему все большее внимание молодежи, владеющей некоторыми основными навыками игры в баскетбол. Популярность этого варианта баскетбола в мире особенно возросла в последние 10–15 лет. И, видимо, будет продолжать расти и в дальнейшем, поскольку сегодня он признан в качестве самостоятельного вида баскетбола, достойным организации не только национальных, но и международных соревновании, и в том числе европейских и мировых чемпионатов. Это значит, что стритбол становится прекрасной «отдушиной» для молодых баскет-

болистов, по ряду причин не сумевших продолжить свою спортивную карьеру в составах обычных баскетбольных команд. Поэтому знакомство и овладение этой игрой может быть очень полезным для начинающих баскетболистов, что даст им возможность на долгие годы сохранить свою привязанность к баскетболу.

Девятого июня 2017 года на внеочередном заседании исполкома Международного олимпийского комитета было принято решение о включении в программу летних Олимпийских игр 2020 года в Токио баскетбола 3 × 3.

Радиальный баскетбол (питербаскет)

Питербаскет, или радиальный баскетбол, — так называется игра в баскетбол с использованием трехстороннего щита и трех колец на одной стойке [11, 33, 34, 57, 77].

В игре могут соревноваться буквально все, кто любит и хочет играть в баскетбол. Она проста и доступна. Нагрузка на играющих здесь гораздо меньше, чем в баскетболе, так как все действия развиваются на небольшом пространстве, ограниченном кругом, диаметром 18 м. Его площадь равна 254 м^2, в то время как площадь обычной баскетбольной площадки составляет 364 м^2. Это значит, что в питербаскете она примерно на треть меньше. Но поскольку в игре участвуют только шесть игроков (здесь играют 3 × 3), то на каждого из них приходится сравнительно большее игровое пространство, чем в обычном баскетболе. Однако это не ведет к увеличению двигательной нагрузки на игроков. И причина в том, что на каждого из них приходится по одному кольцу, а сама игра фактически превращается в постоянное единоборство двух соперников у «своего» щита. Важно также и то, что использование телескопической стойки позволяет, с учетом особенностей возрастного развития, варьировать высоту колец в пределах от 170 до 305 см. В чем же преимущества радиального баскетбола по сравнению с другими упрощенными вариантами его старшего брата? Достоинства питербаскета многочисленны и разнообразны:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Игра «нетбол»

Относительной простотой и большой доступностью отличается и еще одна разновидность баскетбола, существующая под именем «нетбол». И хотя в этой игре участвует гораздо большее по сравнению с радиальным баскетболом число игроков (14) и играющие стараются забросить мяч в кольцо соперника, расположенное на

противоположной стороне игровой площадки, ограничения в действиях и передвижениях участников снижают градус спортивной борьбы и таким образом облегчают действия играющих. Основное отличие этой игры от баскетбола состоит в том, что атаковать кольцо здесь может не каждый, а только два игрока, действующие в ограниченной зоне под щитом, так называемой голевой трети площадки, расположение и функции игроков представлены на рисунке 39.

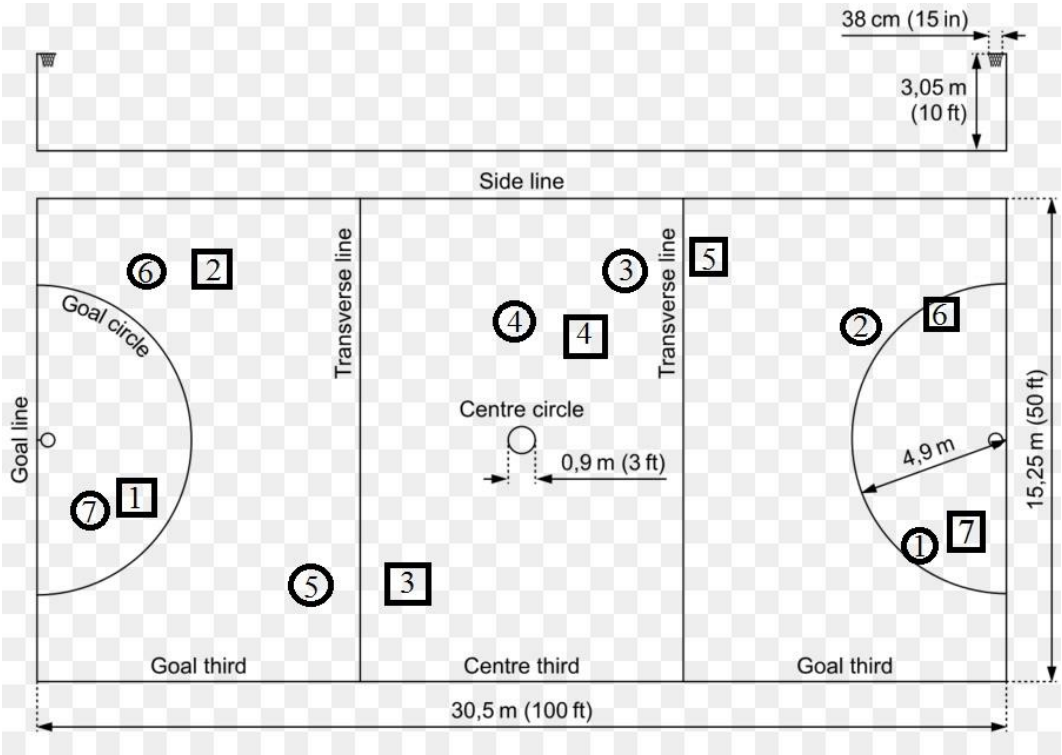


Рис. 39. Площадка для игры в нетбол

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

В нетболе вся команда работает только на двух игроков, которым разрешена непосредственная атака кольца соперника. Точно так же с особым старанием вынуждены играть и защитники, опекающие имеющих право на атаку игроков соперничающей команды. Роль остальных игроков, в общем-то, вспомогательная, но это вовсе

не значит, что участвовать в игре им неинтересно. Напротив, без их ответственного отношения к своим обязанностям бомбардир команды не получит мяча и не сделает победного броска в корзину соперника. Поэтому соревнования девушек, для которых и был первоначально придуман этот вариант баскетбола, на всем протяжении своего более чем 80-летнего существования в Австралии и странах Британского содружества, проходят живо, интересно и пользуются особой популярностью не только у представительниц прекрасного пола, но и у всей зрительской аудитории, симпатизирующей изяществу и грациозности действий нетболисток в юбочках.

Площадка для игры в нетбол, размером 30 × 15 м, поперечными линиями разделена на три десятиметровые зоны. Под каждым кольцом размечается круг радиусом 5 м. В игре используется более легкий и более мягкий, белого цвета мяч и баскетбольное кольцо без щита. Игра длится 60 минут — 4 × 15 — с пятиминутным перерывом между первой и второй половинами и двумя трехминутными после первой и третьей четвертей. Участвующие в игре команды состоят из семи игроков: один бомбардир, два нападающих, два защитника, один центровой и один голкипер. Все игроки обеих команд равномерно по два человека располагаются внутри трех игровых зон площадки. Во время игр по всей площадке может передвигаться только центровой игрок. Только в голевой трети действуют голкиперы и бомбардиры. В случае нарушения этого правила фиксируется офсайд. Мяч можно бросать в кольцо только из голевого круга. С мячом в руках разрешено сделать только один шаг. Нельзя вести мяч и удерживать его в руках больше 3 секунд. К игроку с мячом не разрешается приближаться ближе, чем на 90 см. Защитники также не могут мешать игроку, располагающемуся внутри круга. Нарушение правил защитником карается пробитием штрафных бросков. В борьбе за мяч под кольцом участвуют только два игрока — нападающий и защитник. Если мячом овладеет защитник, то он передает его своим партнерам, играющим в ближайшей зоне к кольцу, и те начинают атаку.

Игра «корфбол»

Другим ближайшим родственником баскетбола и одновременно гандбола и футбола является возникшая в Швеции и оттуда перекочевавшая в другие европейские страны игра «корфбол». В состав международной федерации этого вида спорта сегодня входит более 10 стран.

Особой популярностью эта игра пользуется в Голландии, где она включена в программу физического воспитания школьников. Но с не меньшим удовольствием в нее играют и взрослые. К числу самых привлекательных ее особенностей можно отнести возможность длительного использования при занятиях на открытом воздухе и соревнований среди смешанных по половому признаку команд. Соревнование корфболистов проводится между командами, состоящими из четырех мужчин и четырех женщин. Площадка для игры представляет собой прямоугольник 60 × 30 м (40 × 20 м для игры в закрытых помещениях). Поперечной линией площадка делится на две равные зоны. В середине от обеих лицевых линий на удалении 1/6 части длины площадки устанавливается шест длиной 3,5 м, на вершине которого монтируется корзина диаметром 38–42 см. В игре используется мяч с окружностью 68–71 см и весом 400 г. Продолжительность игры 60 минут — 30 × 2. Перед ее началом участники располагаются в двух зонах, в каждой из которых занимают позиции двое мужчин и две женщины. В дальнейшем по ходу игры они передвигаются и действуют только друг против друга. Переход из одной зоны в другую осуществляется после каждых заброшенных двух очков. Владея мячом, здесь можно сделать только один шаг с места или прыжок для передачи или броска мяча. На владеющего мячом не могут одновременно нападать два защитника. Выбивать и вырывать мяч запрещается. Нельзя также играть персонально против игрока противоположного пола. За нарушение, помешавшее выполнить бросок, назначается штрафной бросок, который выполняется с расстояния 2,5 м от кольца. Для использования в занятиях с младшими школьниками создан «мини-корфбол», отличающийся меньшим количеством участников, размерами игровой площадки и временем игры.

Мини–питербаскет

Адаптированный к возможностям детей самого младшего возраста вариант игры с мячом, созданный на базе баскетбола. Правила игры предполагают возможность проведения соревнований с детьми 4–7 лет, состязающихся в возрастных категориях 4–5 и 6–7 лет. В игре соревнуются две команды, целью которых является попадание мяча в корзину, защищаемую соперником. Мяч можно ловить, бросать, катить и вести в любом направлении, соблюдая изложенные далее правила [17, 55, 68].

За попадание мяча в кольцо начисляются очки. Побеждает команда, набравшая большее количество очков в отведенное для игры время.

Для детей дошкольного возраста мини-питербаскет предоставляет больше возможности активно проводить время в игре. Когда маленькие спортсмены начинают обучаться баскетболу, часто трудности возникают из-за большой площадки, по краям которой находятся корзины. При игре в мини — питербаскет у детей больше возможностей направлять мяч в корзину, им не приходится преодолевать расстояние от одной корзины к другой, думать, которая из них принадлежит его команде (для детей в возрасте 4–6 лет это достаточно сложно). Во время подготовительных упражнений, во время тренировки одно и то же задание, не мешая друг другу, может выполнять большее количество детей, поэтому увеличивается моторная сплоченность тренировки, эмоциональная активность (Приложение 1).

Популярность мини-питербаскета после презентации питербаскета (радиального баскетбола) в 2002 году в Санкт-Петербурге растет с каждым годом, преимущественно в Европе (Литва, Польша). Значительно более облегченный характер делает игру более доступной для детей самого младшего возраста, начиная с 4–5 лет. Конструктивная простота и экономичность используемого для этого инвентаря позволяет целенаправленно использовать каждый свободный участок дворового (дачного) пространства для превращения его в мини-стадион для баскетбольных сражений.

Познакомившись с этой спортивной дисциплиной в виде спорта «баскетбол» в раннем возрасте, дети смогут выбрать ее в последующем для своей спортивной специализации или сохранить любовь на протяжении всей последующей своей жизни. Раннее знакомство с мини-питербаскетом полезно не только с позиции своевременной спортивной ориентации, исключительной прочности освоенных двигательных навыков, но в не меньшей мере и в формировании основ здорового образа жизни и физической культуры личности и всей семьи.

Этому способствуют отличительные особенности мини-питербаскета от обычного баскетбола, и в частности:

1) сокращенный состав команд;
2) уменьшенный на 1/3 размер игровой площадки;
3) сниженная более чем на метр высота корзин;
4) использование более легких мячей, например, № 3 и № 5;

5) более чем вдвое уменьшенное время игры;

6) увеличение числа корзин до трех, в которые можно забросить мяч;

7) существенное сокращение правил, ограничивающих свободу действий играющих.

Эти нововведения расширяют игровые возможности, делают игру не только более интересной, но и более доступной для детей дошкольного возраста.

Наряду с этим необходимо подчеркнуть, что наиболее важной педагогической особенностью использования мини — питербаскета в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) должно стать сохранение за этой игрой на протяжении ни менее чем одного года подготовительных учебных занятий статуса подвижной, а не спортивной игры. И только после этого возможна организация самых простых официальных соревнований внутри педагогического коллектива. Такие соревнования должны носить эпизодический и обязательно комплексный характер, что даст возможность раскрыть свои скрытые возможности (таланты) и выбрать наиболее подходящий вид своей спортивной специализации. Осуществление обучения в процессе игры формирует специально-значимые качества. Участвуя в командных играх, играющие учатся подчинять интересы собственного «я» интересам коллектива и приучаются к согласованным действиям вместе со своими партнерами.

Игра «рингбол»

Прародительница радиального баскетбола. Это групповая игра, в которой две команды стремятся с помощью передач, финтов и маневрирования по площадке забросить мяч в кольцо соперника, защищая от его бросков свое кольцо. Впервые была предложена в 1991 году школьным учителем физической культуры Виктором Титовым в городе Одессе.

Цель игры: овладение взаимодействием игроков в нападении — передача мяча свободному от опеки защитника игроку.

Описание игры: перед игрой на площадке чертятся два круга: один диаметром 9 м и внутри него второй, диаметром 6 м. В центре малого круга устанавливается стойка для прыжков в высоту или с баскетбольным кольцом. Пространство между большим и малым кругами делится на три сектора. В игре участвуют две команды из

трех человек. Перед началом игры они занимают места по одному игроку из разных команд внутри каждого сектора. Игру начинает одна из команд, которая вводит мяч в игру из-за ограничивающей линии. Нападающие, преодолевая сопротивление соперника, пытаются попасть в цель или забросить мяч в кольцо. При этом они не имеют права покидать свой сектор и выходить за пределы площадки, ограниченной внешним кругом. Владеющие мячом становятся нападающими и, в свою очередь, стремятся попасть им в цель. Передвижение с мячом и контакт между игроками осуществляются по тем же правилам, как и в проводившихся ранее играх. Нарушивший правила против игрока, владеющего мячом, выбывает из игры до броска в цель, выполненного противоположной командой. Правила игры:

1. Владеющий мячом не может сохранять мяч в своих руках более 3 секунд и двигаться с ним более трех (двух) шагов. При нарушении мяч передается другой команде.

2. Выходить с мячом в руках за переделы большого круга нельзя, иначе мяч будет передан другой команде.

3. За задержку соперника руками или любым другим способом провинившийся игрок наказывается штрафным броском. Если такой прием проводился против игрока, владеющего мячом, то назначаются два штрафных броска. В остальных случаях пробивается один бросок.

4. Мяч, заброшенный из большого круга, приносит нападавшей команде два очка и после штрафного броска — одно очко.

В дальнейшем в этой игре может быть использована стойка с тремя кольцами, как в мини-питербаскете. На этом этап подведения детей к игре в баскетбол заканчивается, и начинается его непосредственное изучение и подготовка к участию в соревнованиях.

Русский баскетбол

В 2020 году в Омске изобрели и запатентовали новую разновидность баскетбола под названием «русский баскетбол». Отличительной особенностью данного вида является два кольца на щите и несколько результативных зон. Первая (обычная) зона — двухочковая, попадание из этой зоны сразу в оба кольца приносит четыре очка. Попадание с трехочковой дуги в оба кольца приносит шесть очков, а из-за центральной линии — восемь. Автором разновидности игры является омский тренер Виталий Притыкин. Нижнее кольцо — стандарт-

ное баскетбольное кольцо, верхнее кольцо — модернизированное кольцо, которое стоит без крепежного кронштейна вместе со вторым прицельным прямоугольником. При отставании на 10 очков 8-очковое попадание практически сравнивает результат, и снова интрига возникает в игре. Значение такой результативности снижает преимущества высокорослых игроков, потому что есть много снайперов маленького роста, и это придает большую популярность «русскому баскетболу».

ВМЕСТЕ МЫ ПОБЕДИМ

Если задаться целью, одним словом выразить сущность спорта, то ближе всего к его смыслу можно было бы, по всей вероятности, отнести слово «спор», которое обозначает борьбу за победу между участниками состязания. Но, пожалуй, самым важным здесь будет то, что в нем легко просматривается отражение сущности нашей жизни, представляющей собою постоянную борьбу за превосходство в любом виде человеческой деятельности.

Признав эту аналогию правильной, легко сделать вывод об особой значимости спортивной деятельности в формировании личности и воспитании жизненно важных качеств характера, без которых нельзя рассчитывать на успех в любом серьезном деле. Отсюда нетрудно прийти к заключению о том, что обучение любым видам спорта нужно рассматривать не как самоцель, а, прежде всего, как средство полноценного воспитания подрастающих поколений [71]. Это в полной мере относится и к использованию баскетбола в физическом воспитании детей младшего возраста. Играя в него, малыши, прежде всего, учатся правильно выстраивать свои отношения со всеми другими участниками спортивного состязания. Это значит, что каждое свое решение им нужно научиться принимать не только потому, что оно отвечает их личным интересам, но и обеспечивает победу его команды. Понимание этой зависимости заставляет с особой тщательностью продумывать каждый свой шаг, критически оценивая его последствия. Таким образом, от играющих требуется постоянно высокая осознанность своего поведения. Это основополагающее условие оказывает положительное влияние на формирование психоэмоциональной сферы и воспитание морально-нравственных черт характера ребенка, ускоряя его становление как полноценного члена общества. В этом заключена исключительная

ценность коллективных видов спорта и, прежде всего, командных спортивных игр. Именно за эти качества они пользуются любовью у иерархов католической церкви. Так, например, известно, что папа Иоанн Павел II в молодости увлекался футболом. Особую ценность командных игр подчеркивал и Бенедикт XVI.

Приступая к обучению детей дошкольного возраста игре в баскетбол, нужно иметь в виду, что соревновательный момент должен стать постоянным фоном каждого занятия. При этом следует учитывать, что первоначально это будет сопряжено с целым рядом трудностей, связанных с особой остротой реагирования детей на результаты соревнований. Поэтому перед педагогом встает задача воспитания у детей умения владеть своими эмоциями. Она основывается на разъяснении им значения соревнований и, прежде всего, как способа оценки своих возможностей, без которой нельзя определить, в чем оказался сильнее соперник [16, 69]. Это ускорит устранение недостатков и поможет взять реванш. Точно так же следует воспитывать у детей и правильное отношение к одержанной победе. Наряду со своей ценностью как главного мотива спортивной тренировки, в них скрыта и опасность зарождения пренебрежительного отношения к другим участникам соревнований. Не будучи в состоянии правильно оценить итоги соревнований, многие дети начинают проявлять склонность к приписыванию себе заслуг, достигнутых усилием всего коллектива. Поэтому всякая победа нуждается в трезвой оценке, которая поможет выявить недостатки, без которых не обходится ни одна игра. Такой своеобразный холодный душ для чрезмерно возгордившихся победителей просто необходим. Он приучает к мысли, что победу и поражение очень часто разделяет всего лишь один шаг, а в баскетболе — только одно очко. ***Уступивший сегодня завтра может опередить тебя.***

Побед на все времена в спорте не бывает. Но зато в каждом поражении зреют семена будущих побед. Недаром же говорят, что за одного битого двух небитых дают.

Все это позволяет прийти к заключению, что обучение детей дошкольного возраста игре в баскетбол, наряду с овладением основными игровыми приемами, предполагает необходимость осуществления постепенного привыкания к воздействию стресс-фактора спортивных соревнований. С этой целью предусматривается использование на всем протяжении двухлетнего периода обучения последова-

тельно усложняющегося игрового соревнования. Первоначально это воздействие оказывается в наиболее привычных для детей в подвижных играх некомандного характера. В таких играх еще нет настоящих победителей, а только наиболее ловкие участники. Но только потом, когда будут использоваться максимально приближенные к баскетболу подвижные игры, появится представление о настоящей ценности одержанной победы. Своего пика стремление к победе и вместе с тем боязнь возможного поражения достигают непосредственно перед участием в первом своем официальном соревновании, где будут другие участники, зрители и тем более родители и близкие друзья. В этом случае дети будут чрезмерно возбуждены, что не может не отразиться на их игре. Поэтому главная задача руководителя заключается в том, чтобы успокоить ребят, внушив уверенность в возможности заслужить уважение зрителей своей красивой игрой.

Участие в первых официальных соревнованиях на этом этапе неправильно рассматривать как вхождение в мир настоящего спорта. Оно по-прежнему носит всего лишь ознакомительный характер, входящий в программу подготовительного отделения школы обучения спорту. Реально такой переход может произойти много позже, когда у детей будет сформировано правильное представление о сущности спортивного соревнования и требованиях, предъявляемых к их участникам. А пока весь смысл деятельности педагога заключен в понимании необходимости научить детей правильно играть и выигрывать. В их сознании должна прочно закрепиться мысль, что победа никогда не приходит сама собой. Она дается в награду сильнейшим. Но, чтобы стать им, нужны сильная воля и упорная тренировка. Это значит, что в спорте все зависит только от тебя самого и твоего желания стать победителем.

На этом этапе знакомства с игрой важное значение имеет воспитание правильного понимания личного и коллективного в совместной деятельности баскетболистов. Баскетбол — это соревнование не между отдельными игроками, а между двумя командами. Поэтому успех здесь в первую очередь зависит от их сплоченности, выражающейся в стремлении игроков помочь друг другу и сделать все, чтобы его команда оказалась сильнее соперника. Поэтому непреложным правилом участников этой игры всегда остается девиз мушкетеров: «Один за всех, и все за одного».

Другим не менее важным условием успеха будет воспитание правильного отношения участников к своим и чужим ошибкам в игре. Такие ошибки неизбежны, поскольку действия играющих затруднены сложностью игровых условий. Поэтому результат игры определяется количеством допущенных ошибок обеими сторонами. Их число может быть сокращено в результате обучения. Надеяться на победу может лишь тот, кто не только сумеет уменьшить их число, но и добьется понимания важности взаимопомощи при устранении их отрицательных последствий в игре.

Следует также воспитывать у детей уважительное отношение к своим соперникам. Ни в коем случае нельзя требовать от них сделать все для победы в состязании. Это может превратить игру в обычную драку, которая не приводит к победе, а, наоборот, обрекает на поражение. Для каждого баскетболиста должно стать обязательным стремление к честной игре, исключающей грубость и враждебное отношение к сопернику. Такую игру не уважают ни участники, ни зрители. За нее будет стыдно и родителям, которые особенно ценят в своем ребенке выбор честных путей к победе в игре.

Важным условием успешного обучения игровой деятельности всегда будет правильное руководство действиями своих учеников в игре. Самое общее требование к нему заключается в необходимости спокойного отношения к событиям, происходящим на площадке, и своевременной помощи в выборе возможных путей к достижению победы. Никаких пугающих детей окриков и критики допущенных ошибок здесь быть не должно. Полезны лишь одобрение и разъяснение того, что нужно будет сейчас делать. Причем такие советы лучше проводить в перерывах игры и после нескольких минут отдыха, когда ребята смогут сесть, несколько успокоиться и будут в состоянии слышать и понимать своего наставника.

Представляется необходимым также подчеркнуть особую важность воспитания у детей самостоятельности в игре. Многие тренеры в ходе игры берут на себя роль суфлеров, постоянно указывая, что нужно делать. Иначе как серьезной ошибкой такую помощь назвать нельзя. Она убивает инициативу и лишает детей возможности научиться самостоятельному выбору действий в быстротечных условиях игры. Действие по принуждению лишает их радости и удовольствия от игры и в конечном счете приводит к потере интереса к занятиям баскетболом.

Мешает укреплению интереса и глубоко переживаемая детьми горечь поражения. Причем острота этого чувства не зависит от масштаба или значимости соревнований. Для них ясно только одно: в каждой встрече мы должны быть победителями. Естественность такой реакции впервые соприкоснувшегося со спортом ребенка абсолютно понятна. Однако глубина испытываемого стресса в этом случае требует определенной коррекции. Она может быть проведена как до начала таких соревнований, так и после их завершения. Изначально следует принять за правило делать такие соревнования тщательно подготовленными. Это касается правильного определения их содержания и формы проведения. Такие соревнования, в принципе, всегда должны быть комплексными. И это будет правильно не только потому, что каждый баскетболист обязан быть разносторонне подготовленным, но и для того, чтобы расширить число победителей за счет «локальных чемпионов» и тем самым подсластить горечь поражений, испытанных непосредственно на игровой площадке. С этой же целью необходимо применение оценки качественной стороны игровой деятельности участников. При этом важно оценивать не только командные, но и индивидуальные результаты. Полезным будет выявление команд, забросивших больше всех или пропустивших меньше всех очков, допустивших меньше других персональных ошибок, проявивших волю к победе и т. д. Отдельно могут быть отмечены игроки, точнее других выполнявшие броски мяча в кольцо и т. д. Важно, чтобы отличившиеся игроки награждались памятными призами, которыми они могли бы гордиться и после завершения своей спортивной карьеры. Выполнение этих условий потребует дополнительных усилий от организаторов, но такова цена тех результатов, которые хотелось бы получить после первого знакомства малышей со спортом.

К этому нужно добавить значение качественного судейства таких соревнований. Ясность принимаемых решений — важнейшее условие правильной реакции юных участников в ходе игры. Поэтому судейство должно носить обучающе-разъяснительный характер. Это значит, что, приняв решение, судья обязан рассказать и, если нужно, показать, в чем заключалось нарушение правил. Затраченное на это время не следует относить к разряду потерянного. Наоборот, одна из задач осуществляемого знакомства детей с игрой в баскетбол состоит в приобретении знаний правил соревнований. Кроме того, им нужно

будет понять, что результат соревнования в большой мере зависит от решений судьи, которые во всех случаях требуют от каждого участника безусловного выполнения.

Из всего этого можно сделать совершенно очевидный вывод о необходимости постоянного согласованного взаимодействия всех заинтересованных участников при подготовке и непосредственном участии детей в их первых спортивных соревнованиях. Вокруг них должна быть создана атмосфера уверенности в успехе этого начинания. Это поможет им избавиться от боязни поражения, снимет излишнюю напряженность и позволит раскрыть свои реальные возможности в игре. Без этого им будет трудно самостоятельно справиться со своими переживаниями, что еще более усложнит стоящую перед ними задачу. Избежать этого можно только тогда, когда родители, руководители, судьи все как один будут «знать свой маневр» и понимать, что главная цель таких соревнований заключена не в их результатах, а всего лишь в знакомстве детей с настоящей спортивной игрой в баскетбол, которому им предстоит еще долго учиться. В конечном итоге каждый из них должен «заболеть» этой игрой и поставить перед собой цель стать чемпионом. Пройдя этот неблизкий путь, он тем самым еще раз подтвердит реальность продиктованного самой природой пути: «мечта — игра — реальность».

В заключение хочется еще раз подчеркнуть, что сегодня забота о правильном развитии и воспитании новых поколений приобретает особые остроту и значение. В этом «виноваты» все более усложняющиеся условия жизни и более высокие требования к подготовленности молодежи, вступающей в новую жизнь. Перед новым поколением «компьютерных детей» встает реальная угроза неспособности к правильной ориентации в реальном мире и физической неподготовленности к многократно усложнившимся условиям трудовой деятельности. Осознавая эту свою непригодность, молодежь выбирает наиболее легкие пути к удовлетворению своих возрастающих потребностей. В этом во многом повинно и влияние улицы. Более всего ему подвержены дети, остающиеся без постоянного внимания и заботы родителей и не имеющие какого-либо серьезного увлечения в своей жизни. Устранить эту опасность может помочь привлечение детей к спорту, и в особенности к занятиям баскетболом, широко доступным с самого раннего детского возраста. Не теряйте этот шанс и помните, что если мы не будем заботиться о здоровых увлечениях наших детей, то это сделает за нас улица.

АЗБУКА БАСКЕТБОЛА

А

Амплуа игрока — роль спортсмена в игре. В баскетболе принята нумерация: 1-й, 2-й, 3-й, 4-й и 5-й. Эти номера и обозначают амплуа игроков. Первый номер — разыгрывающий защитник (самый быстрый и техничный игрок, обладающий хорошим периферическим зрением; умеет быстро оценивать ситуацию, принимать решение и вести игру). Второй номер — атакующий защитник; это игрок-снайпер, который умеет обыгрывать своего опекуна один на один. Третий номер (его еще называют «маленьким форвардом») — бросающий форвард; игроки этого амплуа должны хорошо бросать издали, отлично проходить под кольцо, бороться за отскок и держать высокорослого соперника, не позволяя ему продавливать себя. Четвертый номер — мощный форвард. И, наконец, пятый номер — центровой игрок, который и в нападении, и в защите играет ближе всего к кольцу.

Амплуа в основном три: защитник, нападающий (форвард), центровой. Если детализировать, то по амплуа игроков можно разделить на пять категорий: разыгрывающий защитник, атакующий защитник, легкий нападающий, мощный или тяжелый форвард и центровой. Данные позиции не регулируются правилами баскетбола и носят формальный характер. В основном позиции сгруппированы по принципу нахождения игрока на площадке: передняя и задняя линии.

Апелляция — обжалование решения арбитра по результатам соревнования.

Арбитр — посредник в спорах несудебного характера, судящий спортивную игру, состязание, следящий за происходящим на баскетбольной площадке в пределах требований существующих правил соревнований по данному виду спорта, предупреждая их нарушения и дающий им оценку. *См. судья*.

Арена баскетбольная — спортивный комплекс, в котором проводят баскетбольные турниры различного уровня.

АСБ — Ассоциация студенческого баскетбола была создана в 2007 году по инициативе министра юстиции Александра Коновалова, легенды баскетбольного мира Сергея Белова, начальника ЦСКА Сер-

гея Кущенко и главы РФБ Сергея Чернова. В мае 2007 года был принят Устав АСБ и Концепция развития студенческого баскетбола в России. В чемпионате АСБ принимают участие более 800 команд вузов и сузов из 68 регионов.

Атака — продвижение нападающих к щиту соперников с целью создать численный перевес и забросить мяч в кольцо. Атака может быть по краю площадки, центру, командная, индивидуальная.

Атакующий защитник — это тот игрок, который должен и атаковать, и набирать очки. Обязательным для атакующего защитника является хороший бросок со средней и дальней дистанции. Часто атакующий защитник лучший снайпер команды, некоторые из них иногда могут выступать в качестве разыгрывающего или легкого форварда. Игроки этого типа обычно очень быстрые, ловкие, обладающие высоким прыжком и ростом приблизительно 190–200 см.

Б

Баскетбол — спортивная игра с мячом на площадке 15 × 28 м командами по пять игроков. Цель игры — как можно большее число попаданий мяча в кольцо соперника, не дать забросить мяч в свое. Победителем является команда, забившая большее количество очков. Появление баскетбола относится к 1891 году, когда преподаватель физического воспитания колледжа г. Спрингфилда, штата Массачусетс, США, доктор Д. Нейсмит разработал первые правила игры. В России в баскетбол стали играть с 1906 года в петербургском спортивном обществе «Маяк». Правила утверждены ФИБА и НБА. Баскетбол — одна из наиболее популярных спортивных игр в большинстве стран мира. Во всем мире, учитывая мужской и женский баскетбол, играют меньше тысячи профессиональных команд. То есть в профессиональный баскетбол играют примерно 15 тысяч человек. Баскетболом на любительском уровне в мире занимаются более 80 миллионов человек. Игра для умных, сильных, волевых людей. Наиболее популярна среди молодежи, студентов, школьников, военнослужащих.

Баскетбол 2 × 2 — игра по правилам баскетбола в одно кольцо с забрасыванием мяча в кольцо соперника, подбор выполняет

и игрок, не бросающий мяч, но добивать мяч нельзя, после овладения мячом игрок обязан выйти из зоны.

Баскетбол 3 × 3 (стритбол) — уличный баскетбол, появившийся в 1950 году в бедных кварталах Нью-Йорка и фавелах Рио-де-Жанейро, отличающийся от классического баскетбола количеством игроков — их три, зоной игры половиной баскетбольного поля и правилами.

Девятого июня 2017 года на внеочередном заседании исполкома Международного олимпийского комитета было принято решение о включении в программу летних Олимпийских игр 2020 года в Токио баскетбола 3 × 3.

Баскетбол в бассейне — детский бассейн «Баскетбол», корзины устанавливают на бортиках бассейна.

Баскетбол «воздушный», *«слэмбол»* — командный вид спорта, созданный на базе баскетбола, но вместо паркета используют батуты, помогающие игрокам набирать достаточную высоту прыжков для слэмданков, команды состоят из четырех игроков, и правилами допускается некоторый контакт игроков.

Баскетбол в формате 1 × 1 — только набирает популярность. Количество игроков — один, играют до 11 очков, «трешка», два очка, остальные попадания — одно очко, время — 5 минут «грязного» времени, последние 30 секунд — время чистое. Находится в стадии формирования, но уже внесен РФБ в реестр спортивной дисциплиной в виде спорта «баскетбол».

Баскетбол на колясках — разновидность баскетбола, в которой игроки перемещаются при помощи колясок. Сейчас в него играют более чем в 80 странах, в России, в Москве и Санкт-Петербурге с 1990 года, но лишь в апреле 1991 года в московском городском физкультурно-спортивном клубе инвалидов была создана и зарегистрирована секция баскетбола на колясках. Число только официально зарегистрированных игроков около 25 тысяч человек. Международная федерация баскетбола на колясках (*IWBF*) проводит различные спортивные мероприятия: чемпионат мира раз в 4 года; ежегодные турниры клубных команд, зональные соревнования (один-два раза в год) и пр. Баскетбол на колясках входит в программу Паралимпийских игр с момента проведения первых таких соревнований среди инвалидов в Риме в 1960-м.

Баскетбол настольный — спортивная настольная игра в которой участвуют два игрока, и при проведении турнира могут играть 3–4 игрока, каждый из играющих берет две фишки и выставляет их на поля «старт» своего цвета, поочередно бросая кубик, стремится первым забросить в кольцо два мяча, то есть провести две свои фишки к полю «мяч в кольце».

Баскетбол радиальный — игра в баскетбол 3 × 3 с использованием трехстороннего щита и трех колец на одной стойке, спортивная дисциплина в виде спорта «баскетбол». Площадка круглая диаметром 18 м. Играют две команды 3 × 3. Соблюдая все правила классического баскетбола: ходьбы и бега, веления мяча, атакуют любое из трех колец. Мяч, покинувший пределы круга, вбрасывает в игру другая команда.

Баскетбольная команда — состоит из пяти полевых игроков, всего в каждой команде по 12 человек.

Баскетбольная площадка — это игровая площадка для игры в баскетбол, которая представляет собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 м в длину и 15 м в ширину от внутреннего края ограничивающих линий.

Баскетбольный мяч — мяч для игры в баскетбол, имеющий сферическую форму, оранжевый оттенок и традиционный рисунок из восьми вставок и черных швов. Длина окружности мяча составляет не менее 74,9 см и не более 78 см (размер № 7), вес не менее 567 г и не более 650 г. Может быть кожаным, резиновым, нейлоновым, синтетическим, смешанных сочетаний.

Баскетбольный фристайл (англ. *basketball freestyle*) — вид спорта, искусства, суть которого заключается в выполнении различных трюков с одним и более баскетбольных мячей с участием всех частей тела. В России баскетбольный фристайл официально появился с первым онлайн-батлом от сайта *Slamdunk.ru* в 2005 году, в котором приняли участие 11 фристайлеров. Начиная с 2008 года в Москве и Санкт-Петербурге проводились первые фристайл-батлы локального масштаба. Помимо батлов один на один, в июле 2015 года прошел первый батл два на два смешанными двойками под названием *Most Sickness Session* 2 × 2.

Баскетисты (баскетистки) — игроки, играющие в питербаскет (радиальный баскетбол).

Блокшот, или **блок** (англ. *blocked shot* — заблокированный бросок), — прием блокирования игроком защиты мяча при его полете в кольцо после броска соперника. Но в игре существуют ограничения: например, нельзя трогать мяч, который прошел высшую точку своего полета. Основными блокирующими игроками являются игроки передней линии — центровые и тяжелые форварды.

Боковая линия — одна из двух длинных сторон (28 м) прямоугольника баскетбольной площадки, ее ширина 5 см.

Борьба под щитом — борьба между игроками команд за отскочивший от щита или кольца мяч.

Бросок в прыжке — бросок по кольцу в баскетболе, осуществляемый игроком в верхней фазе статического вертикального прыжка. Выполняется, как правило, из-за пределов трехсекундной зоны.

Бросок двумя руками с места — технический прием; выполняется от груди или из положения над головой. Бросок, используемый преимущественно для атаки кольца с дальних дистанций.

Бросок двумя руками снизу — иногда применяется при пробитии штрафного, в определенных ситуациях при проходах.

Бросок из-под кольца — один из основных и самых простых бросков в баскетболе под углом 45 градусов с правой стороны правшам и с обратной левшам с отскоком от щита.

Бросок мяча одной рукой в прыжке — технический прием; бросок выполняется в верхней точке прыжка с самых различных дистанций.

Бросок одной рукой с места — похож на бросок двумя руками с места, но требует большей скорости и гибкости.

Бросок одной рукой снизу — применяется зачастую из-под корзины или с поворотом. Преимущество броска — в дополнительном вытягивании руки в сторону корзины.

Бросок по корзине (кольцу) — бросок игрока одной или двумя руками с целью поразить кольцо соперника и тем самым добиться результата. Броски выполняются с места, в прыжке, в движении, из-за головы, крюком, с поворотом, от щита или не касаясь щита сверху и снизу. Броски подразделяются: двухочковые при атаке в пределах

трех очкового рубежа; одноочковые за каждый штрафной или технический бросок; трехочковые при атаке из-за трехочковой линии.

Бросок с игры — удачный бросок ценой в два или в три очка.

Бросок с места — прямой бросок в корзину, при котором обе ноги стоят на площадке. Именно так выполняется и штрафной бросок.

Быстрый прорыв — атака нападающей команды при быстром перемещении игроков к кольцу соперника с переводом мяча в зону противника, для получения нападающей командой численного преимущества над обороняющейся командой.

В

Вбрасывание мяча — ввести мяч в игру, в зависимости от ситуации, из-за боковой линии. Вбрасывание производится одной или двумя руками.

Ведение мяча (дриблинг) — продвижение игрока (при ходьбе или беге) с мячом по площадке на любой скорости и в любом направлении, когда он на каждый шаг ударяет его об пол. Акт ведения должен быть непрерывным. Ведение мяча может быть правой или левой рукой, с изменением темпа, низкое, среднее, высокое, укрывая мяч корпусом, с поворотом, под ногой, с переводом за спину. Остановившись с мячом, игрок должен либо передать его другому игроку, либо сделать бросок. Типы ведения мяча: с высоким и с низким отскоком от пола. Дриблинг бывает со зрительным контролем и без него. Ошибкой в баскетболе считается так называемое двойное ведение, т. е. возобновление ведения после того, как игрок остановился и взял мяч в руки, или когда он ведет мяч двумя руками. После двойного ведения мяч передается сопернику для введения в игру из ближайшей от нарушения точки за боковой или лицевой линией. Обратное ведение мяча — если противник преграждает путь, игрок может обойти его, остановившись, сменив руки и уведя мяч в противоположном направлении. Данный прием нужно выполнять одним быстрым движением, чтобы перехитрить соперника. Сложное ведение мяча — когда игрок меняет руки, пропускает мяч между ног или за спиной. При таком ведении у противника меньше шансов отобрать мяч. Дриблинг иногда называют «чеканкой мяча об пол». Ведение баскетбольного мяча является необходимым и ключевым основным техническим приемом для каждого баскетболиста, от начинающего игрока до мастера.

Верхняя передача — передача мяча, выполняемая над головой игрока.

Витамины — незаменимые низкомолекулярные соединения органического происхождения, поступающие с пищей в незначительных количествах и необходимые для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма.

Владение мячом — ситуация, когда мяч находится у одного из игроков команды. Овладеть мячом можно, перехватив передачу соперника, поймав мяч при отскоке от щита, отобрав его при ведении соперника, введя в игру после забитого мяча или аута.

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

Время для броска — так называется показание секундомера, указывающее атакующей команде, сколько времени осталось до окончания атаки.

Время штрафного броска — после того как судья передал мяч игроку для пробивания штрафного броска, у него есть 5 секунд на его выполнение.

Вторая половина игры — после окончания двух 10-минутных периодов первого тайма и 15 минут перерыва начинается вторая половина игры, состоящая из двух периодов по 10 минут.

Выбивание — технический прием активной защиты, заключающийся в выбивании мяча из рук соперника при овладении мячом или его ведении.

Выбывание — прекращение участия команды в соревнованиях по различным причинам.

Вырывание мяча — правила игры допускают вырывание или выбивание мяча из рук соперника, при этом его не ударяют по рукам. Вырывание или выбивание мяча можно выполнять двумя руками, одной рукой, снизу, сверху, сбоку.

Г

Гандикап — в тренировочных играх предоставление преимущества более слабому противнику.

Гранд-питербаскет — площадка для игры в питербаскет (радиальный баскетбол) для людей старшего возраста от 35 и до 75–90 лет, по аналогии с макси-баскетболом. Площадка позволяет повысить зрелищность игрового восприятия и привлекательность игры с мячом. Позволяет игрокам адаптироваться к многообразным особенностям возрастных психомоторных и двигательных возможностей. Патент на полезную модель № 92802 «Площадка для спортивной игры с мячом в радиальный баскетбол „гранд-питербаскет“», Несмеянов А. А., Несмеянов Д. А., Несмеянов П. А., Несмеянова Н. А., Кутузов О. И., Портных Ю. И., Овчинников В. П., Несмеянов Н. А., Смирнов М. Б., Кожемов А. А., Чихрадзе Л. Т. от 14.12.2009 года.

Граница трехочковой зоны — линия, удачный бросок из-за которой оценивается в три очка. 6,7 м от корзины. Вдоль боковых линий и полукруг с радиусом 7,25 м в НБА.

Границы поля — баскетбольная площадка разделяется на две равные части центральной линией. Границы поля по большим сторонам прямоугольника называют боковыми линиями, по меньшим сторонам — лицевыми.

Грубая игра — запрещенная правилами; удары, толчки, подножки, захваты. Наказывается персональными замечаниями, по правилам ФИБА у игрока может быть пять замечаний, после чего он должен покинуть площадку. В НБА игрок удаляется после шести персональных замечаний.

ГТО — «Готов к труду и обороне», всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

Д

Данк — бросок сверху, когда игрок поднимает руку над корзиной и потом опускает в нее мяч.

Два шага — игрок, закончивший дриблинг, имеет право сделать два шага с мячом в руках; прежде чем будет сделан третий шаг, игрок обязан отдать пас либо бросить мяч в корзину.

«Двойка» — взаимодействие двух игроков, при котором атакующий игрок передает мяч партнеру и ставит для него заслон. Нападающий, получив мяч, использует финт вышагиванием на проход. Как толь-

ко заслон поставлен, он стремительно прорывается в сторону заслона и завершает проход броском из-под щита. Игрок, поставивший заслон, преграждает путь защитнику и в случае расположения лицом к нему поворачивается кругом на ближней к корзине ноге для поддержки атакующего игрока. Если происходит переключение защитников, то следует передача поддерживающему игроку, выполнившему поворот, и уже он беспрепятственно атакует броском в движении из-под кольца.

Двойное ведение — техническое нарушение правил. См. *ведение мяча*.

Держать соперника — опекать игрока команды противника, которого тренер велел обезопасить. См. *опека игрока*.

Детско-юношеский спорт — тип спорта, где соревновательная деятельность является средством определения эффективности системы подготовки юных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения. Детско-юношеский спорт связан со спортом высших достижений, т. к. обеспечивает его спортивными резервами, и с массовым спортом, ибо является средством решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Юношеский спорт расширяет диапазон двигательной активности детей, положительно влияет на уровень функциональных возможностей их организма. Спортивная деятельность представляет возможности для нравственного, волевого, интеллектуального и эстетического воспитания, способствует воспитанию дисциплинированности, организованности, соблюдению режима, планированию времени.

Дисциплина игровая — выполнение в процессе игры спортсменом или всей командой предварительно разработанного общего плана проведения состязания, индивидуальных заданий и указаний тренера и капитана команды по ходу матча.

Дневник тренировок — специальный журнал, заполняемый спортсменом, где фиксируются основные показатели тренировочного процесса или соревнований, а также результаты объективного и субъективного состояния спортсмена. Объективные показатели, доступные спортсменам — данные веса, пульса, динамометрии и т. п. Субъективные — оценка настроения, сон, аппетит и т. п.

Добивание мяча в корзину — прием, во время которого игрок в прыжке одной или двумя руками направляет мяч, отскочивший от щи-

та или кольца, в корзину соперника. Таким образом, попадание является результатом подправки мяча после неточного броска в корзину.

Домашняя игра (домашний матч) — официальный календарный матч соревнований, который проводится клубом-хозяином в городе и в спортивном сооружении, допущенном Департаментом.

Допинг — запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата. Это процесс нарушения установленных правил (трактовка Всемирного антидопингового агентства — ВАДА); правила без российского участия, но Россия на международном уровне дала обязательства выполнять эти правила. Не выполняющий после согласия эти правила — преступник. Следить за соблюдением законов должны сами спортсмены, их тренеры, юристы, правоохранительные органы и общественные организации по правам человека.

Дополнительное время — если основное время закончилось вничью, назначается дополнительная пятиминутка. Если и она не выявляет победителей, назначается еще одна пятиминутка — и так до выявления победителя. Между пятиминутками даются две минуты отдыха. Каждый раз в начале пятиминутки мяч разыгрывается с центра поля.

Дриблер — игрок, ведущий мяч.

Дриблинг — см. *ведение мяча*.

ДЮБЛ — Детско-юношеская баскетбольная лига, созданная по инициативе Российской федерации баскетбола и «Баскетбольной суперлиги», принятых по решению Департамента в состав участников первенства ДЮБЛ, проводимого РФБ в три этапа: предварительный, полуфинальный, финальный.

Е

Евролига (англ. *Euroleague*) — европейский баскетбольный турнир среди профессиональных мужских клубов из стран, являющихся членами ФИБА Европа. Начиная с сезона 2010/2011 турнир называется *Turkish Airlines Euroleague* — авиакомпания Turkish Airlines заключила 5-летний спонсорский контракт с Евролигой. Игры турнира транслируются более чем в 200 странах мира.

Единая лига ВТБ — баскетбольный турнир, созданный в 2008 году совместно ВТБ и Российской федерацией баскетбола. Он объединил клубы Восточной и Северной Европы. Является официальным соревнованием ФИБА.

Единая молодежная лига ВТБ — новое соревнование для молодых баскетболистов, созданное в 2013 году под эгидой Единой лиги ВТБ, в сезоне 2015/2016 в турнире принимали участие десять команд из России — девять молодежных коллективов клубов Единой лиги ВТБ (ЦСКА, Локомотив — Кубань, «Химки», УНИКС, «Нижний Новгород», «Автодор», «Зенит», «Енисей», «Красный Октябрь») и молодежный коллектив клуба российской Суперлиги «Самара».

Ж

Жеребьевка — определение порядка выступления команд в спортивных соревнованиях. Проводится в соответствии с правилами и положением о соревнованиях. При жеребьевке определяется: либо порядковый номер команды, под которым она будет выступать в соревнованиях, либо место команды (номер) в таблице соревнований, от которого зависит порядок встреч команд друг с другом.

Жесткая игра — вид контактной обороны на грани фола. Встречается во время применения прессинга, при опеке снайперов соперника, при отставании в счете.

Жесты судей — приведенные в правилах баскетбола и утвержденные ФИБА; являются единственными официальными жестами. Они обязаны использоваться всеми судьями во всех играх.

«Живой» мяч — считается в следующих ситуациях: а) во время розыгрыша спорного броска мяч покидает руку старшего судьи при подбрасывании и правильно отбит одним из спорящих; б) во время штрафного броска мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок; в) во время вбрасывания из-за пределов площадки мяч находится у игрока, выполняющего вбрасывание.

Жонглирование мячом — специально-подготовительные упражнения с мячом.

З

Заброшенный мяч — когда «живой» мяч входит в корзину сверху и остается в ней или проходит через нее. Мяч находится внутри корзины, даже когда незначительная часть его находится внутри и ниже уровня верхней плоскости кольца. Мяч может быть заброшен следующим образом: со штрафного броска, засчитывается одно очко; с игры с двухочковой зоны, засчитывается два очка; с игры из трехочковой зоны, засчитывается три очка.

Задержка игрока — персональный контакт с соперником, который мешает свободе его передвижения. Задержка может происходить с любой частью тела; если контакт, произведенный игроком, ограничил свободу перемещения соперника, то он является фолом.

Замена игрока — в протокол игры заносятся все двенадцать игроков, пять из которых — стартовая пятерка. Любого из играющих на поле тренер может заменить по разным соображениям. Замены разрешены только во время остановки игры: когда мяч имеет статус «мертвого», а игровое время остановлено. Игрок, выходящий на поле, заранее подходит к судейскому столу и объявляет судейским секретарям, вместо кого он будет играть. Судья жестом приглашает его на поле.

Занятие тренировочное — основная форма проведения учебно-тренировочного процесса в спорте. Чаще всего имеет форму урока определенной направленности и соответствующего содержания. Проходит под руководством тренера, преподавателя или проводится спортсменом самостоятельно.

Запасной игрок — член команды, когда он не играет на площадке или находится на площадке, но не имеет права играть вследствие того, что был дисквалифицирован или получил пять фолов.

Заслон, или экран, — тактическое взаимодействие 2–3 игроков команды; допускаемое правилами действие, при котором: 1) игрок, избегая столкновений, препятствует выходу противника в желаемую позицию; 2) игрок нападения, не владеющий мячом, занимает позицию, которая помогает другому игроку нападения из его команды освободиться на некоторое время от опеки защитника.

Засчитанный мяч — мяч, пролетевший сквозь кольцо, считается засчитанным, если судья жестом руки с опусканием одного, двух или трех пальцев сверху вниз показывает секретарям, что он засчитывает мяч.

Затребованный перерыв (тайм-аут) — остановка в игре по просьбе тренера или помощника тренера команды. Команда имеет право на шесть тайм-аутов: три — продолжительностью по 30 секунд и еще три — по 60 секунд. В Национальной баскетбольной ассоциации положено 10 тайм-аутов: длинные — по 90 секунд, короткие — по 20 секунд. Один затребованный перерыв может быть предоставлен каждой команде в течение каждого из первых трех периодов, два затребованных перерыва в течение четвертого периода и один затребованный перерыв в течение каждого дополнительного периода.

Защита — организованное противодействие атаке соперников, стремление не допускать бросок мяча в свое кольцо, предотвращение ситуаций быстрого прорыва. Правильная защита — та, которая лучшим образом ограничивает атакующее возможности нападающих. Типы командной защиты: 1) зонная — а) защита, при которой каждый из игроков опекает любого соперника, находящегося в отведенном ему участке (зоне) площадки; б) защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной; 2) личная — защита, при которой каждый из пяти игроков, находящихся на площадке, опекает определенного игрока соперника; 3) смешанная, или комбинированная, — защита, при которой комбинируются признаки личной и зонной опеки игроков; 4) прессинг — использование наступательной, атакующей тактики защиты.

Защитная стойка — изначальное расположение всех защитников; игрок стоит в низкой стойке с согнутыми коленями, широко расставленными ногами и разведенными в стороны руками, готовый к рывку или прыжку.

Защитник — 1) игрок обороняющейся команды; 2) невысокий разыгрывающий игрок задней линии нападения; 3) специалист по игре в обороне. Различают: опорных (разыгрывающих) защитников (диспетчеров команды, организующих ее атаки) и атакующих. Разыгрывающий защитник начинает атаку и управляет динамикой игры; его задача — увеличить эффективность игры команды. Атакующий защитник — один из лучших снайперов команды; хорошо владеет всеми видами бросков.

Звание спортивное — официально присвоенный титул, определяющий заслуги и квалификацию спортсмена. Присваивается за вы-

полнение соответствующих нормативов. Спортивная квалификация от III разряда до кандидата в мастера спорта присваивается спортивным клубом; от мастера спорта до заслуженного мастера спорта присваивается Министерством спорта Российской Федерации.

Здоровый образ жизни — формы и способы жизнедеятельности человека, направленные на формирование гармоничного человека и способствующие повышению резервных возможностей организма, обеспечивая сохранение и укрепление здоровья, успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

Здоровье — состояние живого организма, при котором он в целом и его органы способны выполнять свои функции.

Зона трехочковых бросков — вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперника, ограниченной двумя параллельными линиями и полукругом радиусом 6 м 75 см.

Зона штрафная (трехсекундная) — зона под корзиной, часть области штрафного броска в виде трапеции, ограничена со всех сторон штрафной линией и выкрашена в другой цвет, но должна быть одного цвета с центральным кругом. Игрок противника может находиться в данной зоне не более трех секунд подряд без мяча, когда его команда контролирует мяч на площадке.

Зонная защита — защита, при которой игроки защищают область штрафного броска под своей корзиной. Каждый игрок прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней любому игроку команды соперников. Расстановка игроков в зонах определяет варианты зонной защиты: 2–1–2, 3–2, 2–3, 1–3–1 и т. д. Однако сейчас уже активно применяются комбинированные виды зонной защиты. Даже в классических вариациях зонной защиты уже далеко не обязательно, что каждый игрок будет находиться только в своей определенной зоне ответственности.

И

Игра — I. Вид человеческой деятельности, возникшей исторически, заключающийся в воспроизведении детьми действий взрослых, а также взрослыми содержания профессиональной деятельности, моделирования взаимоотношений между людьми с целью познания окружающей действительности и совершенствования профессиональной деятельности.

II. Общее название соревнования, единовременное баскетбольное состязание двух команд в общепринятой трактовке этого понятия и происходящее в спортивном зале (сооружении). Двусторонняя игра — форма соревновательной подготовки, когда участники тренировочного занятия разделяются на две команды и играют между собой, выполняя задания тренера. Игра на нейтральной площадке — участие команды в матче, проводимом в городе, чужом для обоих соперников. Игра на своей площадке — участие команды в матче на площадке города, где она дислоцирована, тренируется и играет. Игра на чужой площадке — участие команды в матче, проводимом на площадке города, где дислоцирована, тренируется и играет команда соперника.

Товарищеская игра — встреча двух команд, носящая подготовительный, тренировочный характер.

III. Термин, обозначающий отдельные технико-тактические приемы, игровые ситуации, нарушение правил соревнований и т. д.

Игра в одно касание — принцип взаимодействия группы спортсменов, когда мяч не задерживается, не останавливается, дополнительно не обрабатывается, а тут же переадресовывается партнеру.

Игра в численном меньшинстве (большинстве) — ситуации, возникающие по ходу матча, когда количество игроков в защите (нападении) меньше (больше), чем нападающих (обороняющихся) соперников.

Индивидуальная игра — построение игры команды на основе использования высокого личного технико-тактического мастерства отдельных ее членов.

Комбинационная игра — построение нападения команды на базе заранее подготовленных комбинаций и взаимодействия игроков.

Коллективная игра — построение игры команды с максимальным использованием возможностей всех ее членов.

Игра после вбрасывания из-за пределов площадки — атакующая игра, которая начинается после того, как выполняется передача из-за боковой или лицевой линии площадки при введении мяча в игру.

Игра центровых — нападающий в позиции центрового и защитник, опекающий его, должны соблюдать правила и вертикальную позицию (цилиндр). Фолом наказывают за попытку нападающего или защитника в позиции центрового вытолкнуть своего соперника плечом или

бедром с занимаемой им позиции либо помешать свободе его перемещения, используя выставленные руки, плечи, ноги и другие части тела.

Играющий тренер — данную функцию может выполнять капитан команды, если тренер отсутствует или не может продолжать выполнять свои обязанности и нет помощника тренера, внесенного в протокол.

Игровая тренировка — метод тренировок, характеризующийся выполнением в рамках определенных игровых правил разнообразных движений и действий без строгой регламентации нагрузки и на высоком эмоциональном фоне. Оказывает комплексное воздействие на развитие двигательных способностей, эффективна при подготовке юных спортсменов.

Игровое время — по правилам ФИБА, 40 минут: четыре периода по 10 минут; по правилам НБА, 48 минут: четыре периода по 12 минут. Чистое время матча засчитывается тогда, когда мяч находится в игре. После каждого свистка арбитр поднимает вверх вытянутую руку, что означает остановку времени. Продолжительность перерыва между периодами (1-м и 2-м, 3-м и 4-м) и каждым дополнительным составляет 2 минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры — 15 минут.

Игровые виды спорта (ИВС) — командные виды спорта, в которых задействован мяч и существует распределение по амплуа.

Игровые приемы — основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре. В баскетболе включают передачи, ловлю, ведение, броски мяча, проходы, борьбу за мяч на щите и опеку соперников.

Игровые часы — используются для отсчета времени периодов игры и перерывов между ними и располагаются так, чтобы их могли отчетливо видеть все, кто связан с игрой, включая зрителей.

Игрок — член команды, любитель или не любитель (в т. ч. и запасной игрок), имеющий право играть или находящийся на игровой площадке.

Игрок в ауте — игрок находится в ауте, когда любая часть его тела касается пола или любого предмета, кроме игрока, над, на или за ограничивающей линией.

Игрок, контролирующий мяч, — игрок с мячом, готовый к опеке и движущийся или изменяющий направление своего движения

всякий раз, когда соперник занимает правильную позицию опеки перед ним, даже если это сделано в доли секунды.

Индивидуализированная тренировка — вид тренировки, предусматривающий учет возможностей баскетболиста, его уровень подготовленности и его потребности. Применяется для оптимального развития индивидуально-специфических качеств и навыков, чаще всего в соревновательном периоде.

Индивидуальная игра — это действие игрока, который в одиночку обыгрывает или пытается обыграть одного или нескольких соперников.

Индивидуальные тактические действия в нападении — это маневр, перемещения, остановки, выбор места, освобождение от соперника, обманные движения, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча по корзине, добивание мяча в корзину, подбор мяча, отскочившего от щита или кольца, взаимодействия с партнером. В своих индивидуальных тактических действиях игрок должен использовать особенности игры соперника, его слабости в физической или технической подготовленности.

К

Календарь соревнований — документ, в котором перечислены все соревнования на определенный период времени, места их проведения и другие сведения. Основная форма планирования спортивных соревнований различного уровня, проводимых спортивными организациями.

Капитан команды — игрок наиболее разумный, сдержанный, авторитетный, которого выбирает команда. Только он может обращаться к судьям в спорных ситуациях, а также за получением необходимой информации. Капитан выводит команду на площадку, произносит приветствие в адрес соперников до и после игры, благодарит арбитров. Капитан может выполнять функции тренера на площадке. Когда капитан покидает игровую площадку по любой причине, разрешенной правилами, тренер должен сообщить судье номер игрока, который будет исполнять обязанности капитана на время отсутствия того на площадке.

Кольцо (баскетбольное) — верхний обод корзины, через который должен упасть мяч, чтобы очки были засчитаны. Кольца обычно

изготавливают из прочной стали и окрашивают в оранжевый цвет. Внутренний диаметр кольца 45 см (внешний — 45,72 см). Верхний край каждого кольца располагается горизонтально на высоте 3,05 м над поверхностью площадки. Кольцо крепится к щиту в 20 см от нижнего края щита, прямо посередине, то есть от основания кольца до краев щита расстояние составляет 90 см. На нижней части колец находятся приспособления для крепления сеток в количестве двенадцати равностоящих друг от друга точках по всему периметру кольца.

Команда — спортивный коллектив, имеющий договор с РФБ и участвующий в чемпионате или первенстве. Баскетбольные команды состоят из 10–12 игроков, но лишь пятеро могут находиться на площадке одновременно. В баскетбол играют пять на пять. Согласно правилам, можно играть в меньшем составе в том случае, если у одной команды количество игроков, которые получили пять фолов (пять раз нарушили правила и выбыли из игры), больше семи, то можно играть вчетвером против пятерых. Иногда разрешается играть даже втроем против пятерых, но это минимальное количество спортсменов на площадке.

Командные фолы — общее число фолов, совершенных той или иной командой. Команда, набравшая четыре командных фола за период в результате персональных или технических фолов, подлежит наказанию двумя штрафными бросками за все последующие персональные фолы.

Комментатор спортивный — специалист, освещающий спортивные события, умеющий совмещать в репортаже знания и особенности игры, ее историю, желательно основанные на своем жизненном опыте и владеющий элементами актерского мастерства (слова). Например, Нина Ерёмина, Владимир Гомельский и др.

Контратака — игровая ситуация, когда команда, перехватив мяч, молниеносно переходит от обороны к нападению и устремляется к корзине соперника.

Контроль мяча — командный, когда игрок данной команды контролирует живой мяч, то есть он держит или ведет его, либо живой мяч находится в его распоряжении.

Контрольная игра — альтернативное название личного первенства в игровых видах спорта.

Корзина — баскетбольное кольцо с сеткой, через которую должен пролететь мяч, чтобы были засчитаны очки. Корзины состоят из колец, изготовленных из прочной стали с внутренним диаметром 45 см и окрашенных в оранжевый цвет и сеток, изготовленных из белого шнура длиной не менее 40 см и не более 45 см, которые имеют 12 петель для крепления к кольцу. Корзина нависает над лицевой линией по обеим сторонам площадки.

Корфбол — разновидность баскетбола. Игра возникла в Швеции и оттуда перекочевала в другие европейские страны. Особой популярностью эта игра пользуется в Голландии, где она включена в программу физического воспитания школьников. Соревнование корфболистов проводится между командами, состоящими из четырех мужчин и четырех женщин. Площадка для игры представляет собой прямоугольник 60 × 30 м (40 × 20 м для игры в закрытых помещениях). На владеющего мячом не могут одновременно нападать два защитника. Выбивать и вырывать мяч запрещается. Нельзя также играть персонально против игрока противоположного пола. За нарушение, помешавшее выполнить бросок, назначается штрафной бросок, который выполняется с расстояния 2,5 м от кольца.

«Краска» — так называют еще штрафную зону, которая для облегчения работы судей выкрашена в другой цвет, чем площадка.

Критерии начального отбора детей в секции баскетбола — важнейшие показатели развития физических и иных качеств одаренности юных баскетболистов (7–8 лет), а именно: прыгучесть, быстрота, координация движений (комплексная оценка двигательных способностей); а также антропометрические, функциональные и психофизиологические показатели, биологический возраст.

Кубок — I. Приз в спортивных соревнованиях; сосуд в виде чаши или бокала, по традиции вручаемый в качестве приза за победу в соревнованиях. Познавательно, что награда стала интернациональной и звучит примерно одинаково на разных языках: у англичан — кап, у французов — куп, у испанцев — копа, у итальянцев — коппа.

II. Вид соревнований, в которых розыгрыш проводится по системе с выбыванием проигравших команд.

Кубок России — является кубковым турниром среди мужских и женских команд по баскетболу. Первый турнир в российской исто-

рии прошел в 2000 году. Система кубка — на выбывание. Обладатель Кубка России получает право на участие в Еврокубке в следующем сезоне. В случае если этот клуб уже имеет право на участие в Еврокубке, то право на участие в нем получает финалист Кубка России. В Кубке России участвуют российские команды, выступающие в чемпионате в Единой лиге ВТБ и Суперлиге.

Кубок чемпионов ФИБА Азия — азиатский клубный баскетбольный турнир, являющийся сильнейшим на континенте. Первый турнир был проведен в 1981 году, с 1995-го проводится ежегодно.

Л

Легкий форвард (англ. *small forward*), или **третий номер, —** позиция игрока в баскетболе. Основной задачей для такого игрока, как и для атакующего защитника, является набор очков. В отличие от защитников, игроки нападения обладают более высоким ростом и лучше подбирают мяч и блокируют броски. Легкие форварды, как правило, обладают хорошим броском практически со всех дистанций. Средний рост 195–210 см.

Лидер — член команды, за которым она признаёт право принимать решения в значительных ситуациях и который способен играть центральную роль в организации совместной деятельности и регуляции взаимоотношений в коллективе.

Линии лицевые и боковые — игровая площадка ограничивается двумя лицевыми (короткие стороны площадки) и двумя боковыми (длинные стороны площадки) линиями. Эти линии не являются частью площадки. Линия лицевая — линия, обозначающая границу площадки по обоим ее концам, она проведена за корзиной и связывает две боковые линии. После взятия корзины защищавшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

Линия центральная — наносится параллельно лицевым линиям от середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию.

Линия штрафного броска — линия, с которой выполняются штрафные броски. Наносится параллельно каждой лицевой линии. Ее дальний край находится на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, длина составляет 3,60 м.

Ловля мяча — технический прием, которым пользуются спортсмены для остановки, приема и фиксирования мяча руками.

Ложный бросок — это обманное движение, когда нападающий делает ложное движение, похожее на бросок по кольцу, с целью обмануть защитника, вывести его из состояния равновесия.

М

Майка — форма игроков каждой команды, состоящая из одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади. В течение игры майки игроков (мужчины и женщины) должны быть заправлены в игровые трусы (шорты). Шорты необязательно того же цвета, что и майки.

Макси-баскетбол (англ. *maxibasketball*) — баскетбольное соревнование, в котором играют люди в возрасте от 30 лет. В 1991 году в Буэнос-Айресе прошел первый чемпионат мира среди ветеранов с участием 32 команд из восьми стран: Уругвая, США, Гватемалы, Бразилии, России, Эстонии, Финляндии, и Аргентины. 21.08.1991 года была создана Международная федерация макси-баскетбола (ФИМБА). Ее первым президентом стал аргентинец Эдуардо Родригес Ламас. Соревнования проводит ФИМБА по правилам ФИБА в следующих возрастных категориях: для мужчин и женщин — 30+, 35+, 40+, 45+, 50+, 55+, 60+; для мужчин — 65+, 70+, 75+.

Малая восьмерка — взаимодействие, основанное на заслонах «наведением» и «пересечением», при этом путь игроков во время взаимодействия напоминает цифру 8, а в результате неоднократного повторения создаются условия, когда опекающие попадают под заслон, и временное освобождение от опеки используется для атаки корзины.

Мастер-класс — включает в себя несколько частей, практически исполненных самостоятельно игроками, повторяющими увиденную демонстрацию баскетбольных экзерсисов с мячом, выполненную известным в баскетбольном сообществе мастером и под его контролем: например, защита в численном меньшинстве, быстрый прорыв, раннее нападение и т. п.

Медаль — награда команде и каждому из игроков за призовое место в соревнованиях. Бронзовая — за третье место, серебряная — за второе место, золотая — за первое место.

Меди-питербаскет — новая спортивная игра, напоминающая стритбол, предназначенная для детей от 7 до 12 лет. Разновидность питербаскета (радиальный баскетбол). Патент на полезную модель № 36244 «Площадка для игры с мячом в „питербаскет-попюла“», Несмеянов А. А., Несмеянов Д. А., Несмеянов П. А. от 20.11.2003 года.

Международная федерация баскетбола (ФИБА) — головная организация, ведающая делами мирового баскетбола. Основана в Женеве 18 июня 1932 года представителями национальных федераций Аргентины, Греции, Италии, Португалии, Швейцарии, Чехословакии, Румынии и Латвии. Цель ФИБА — развивать баскетбол во всем мире, вносить изменения и дорабатывать правила игры, выпускать специальную литературу по баскетболу. В структуру ФИБА входят несколько комиссий: техническая, финансовая, юридическая, женская (решает вопросы развития женского баскетбола в мире), комиссия юниоров. Создан комитет по мини-баскетболу. В состав ФИБА входят национальные федерации. Руководство федерацией осуществляет генеральный секретарь. Под эгидой ФИБА баскетбол был включен в систему крупнейших международных соревнований, в том числе и олимпийских.

Международный олимпийский комитет (МОК) — высший постоянно действующий орган Олимпийского движения. Создан в 1894 году по инициативе Пьера де Кубертена. МОК признано более 160 национальных олимпийских комитетов.

Местонахождение игрока — определяется по тому месту, где он касается пола. Когда игрок находится в воздухе, он сохраняет тот же статус, как и в том месте, где он в последний раз коснулся пола, включая ограничивающую линию, центральную линию, трехочковую линию, линию штрафного броска, линию ограниченной зоны и линии, ограничивающие области полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения.

«Мертвый» мяч — мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, и до того, как будет введен в игру противником; при спорном мяче; после назначения персонального замечания; после любого сигнала судьи в поле; после сирены, возвещающей об окончании времени периода, игры или дополнительного периода.

Мини-баскетбол — игра с мячом для детей в возрасте до 13 лет. В 1948 году американский учитель Джей Арчер, впервые применив облегченные мячи и снизив высоту колец, скорректировал правила игры в баскетбол специально для детей. В 1967 году по инициативе лидеров мирового баскетбола — испанца Ансельмо Лопеса, англичанина Вильяма Джонса и француза Роберта Бюснеля мини-баскетбол получил официальное международное признание. В СССР в начале 1970-х годов баскетбол был включен в программы физического воспитания дошкольников. Впервые в соревнованиях юных баскетболистов смогли принимать участие дети в возрасте от 7 до 12 лет.

Основные отличия в правилах мини-баскетбола от классического баскетбола: а) площадка уменьшенных размеров;

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

в) снижена высота кольца (2,6 м);

г) сокращено время игры (24 минуты — четыре четверти по 6 минут для детей до 10 лет; 40 минут — четыре четверти по 10 минут для детей 11–12 лет);

д) изменены правила замены: в игре должны принять участие все заявленные игроки, и каждый должен сыграть как минимум один период;

е) время владения мячом ограничивается 30 секундами;

ж) судить игры рекомендуется юным рефери (возраст до 18 лет). Все вышеперечисленное нацелено на то, чтобы придать соревнованиям маленьких баскетболистов в большей степени игровой, чем спортивный характер.

Мини-баскетисты (-стки) — дети от 6 до 9 лет, играющие в питербаскет (радиальный баскетбол).

Мини-питербаскет — это адаптированный вариант игры с мячом питербаскет (см. *питербаскет*) к возможностям детей самого младшего возраста (от 2 до 4 лет) и начальных классов школы (7–9 лет). Патент на полезную модель № 83932 «Устройство для игры в радиальный баскетбол (питербаскет) в период дошкольного возраста и начальных классов школы», А. А. Несмеянов, Д. А. Несмеянов, П. А. Несмеянов, Н. А. Несмеянова, А. А. Кожемов, С. В. Кораблёв, В. П. Овчинников, Л. З. Черкесова от 10.03.2009 года.

«Минус четыре» — выражение, которое употребляется в довольно часто встречающейся ситуации: команда имела реальную возможность забросить мяч в корзину соперника, однако не воспользовалась ею и тут же пропустила мяч в свою корзину.

Многократный фол — ошибка, допущенная в одно и то же время двумя или более игроками одной команды при соприкосновении с соперником.

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

Мяч баскетбольный — имеет форму сферы, его поверхность может быть кожаной, резиновой или синтетической. Самые первые баскетбольные мячи были слишком большими, часто имели неправильную форму и шнуровку. Если мяч ударялся об пол шнуровкой, он отскакивал в сторону. Современные мячи имеют длину окружности мяча от 75 см до 78 см, вес — от 600 г до 650 г. В соответствии с правилами ФИБА мяч должен быть накачан до такой величины давления воздуха, чтобы при падении на игровую поверхность с высоты около 1800 мм, измеренной от нижней точки мяча, от отскакивал на высоту не менее 1200 мм и не более 1400 мм, измеренную от верхней точки мяча. Мяч может быть «живым» или «мертвым».

Мяч за пределами площадки — является нарушением, когда мяч от игрока пересекает линию, ограничивающую игровое поле, и мяч передается команде соперников для вбрасывания из-за пределов в месте нарушения.

Н

Наведение — заслон, инициатива в постановке которого принадлежит игроку, желающему освободиться от опеки; может быть выполнен по отношению к игроку, стоящему на месте, и к игроку, находящемуся в движении.

Наказание — наказание в баскетболе применяется при нарушении следующих правил: нарушение во время штрафных бросков;

нарушение при вбрасывании; неспортивный фол; обоюдный фол; дисквалифицирующий фол; технический фол во время перерыва в игре; технический фол игрока или тренера; за игру, проигранную лишением прав. В этих ситуациях мяч передается сопернику для вбрасывания из-за пределов площадки с места, ближайшего к тому, где совершено нарушение.

Накрывание мяча — прием, который применяется против броска. При сближении с бросающим на дистанцию, позволяющую провести прием, быстрым движением рука накладывается на мяч игрока, готового выполнить бросок.

Нападающий — игрок команды, владеющий мячом, либо амплуа игрока, играющего в нападении. Нападающие делятся на легких и мощных.

Нападение — система атаки; когда команда владеет мячом, она нападает и пытается заработать очки. Различают следующие системы нападения: стремительное нападение, или быстрый прорыв, позиционное, против зонной защиты, личного прессинга, зонного прессинга, смешанной защиты. Существует два типа нападения: свободное и контролируемое. В свободном нападении игроки создают собственные комбинации в зависимости от игры защиты и умения противника. Контролируемое нападение — это система, в которой команда удерживает контроль над мячом до тех пор, пока один из игроков не выходит на открытую позицию для надежного взятия корзины.

Нарушение — это несоблюдение правил, совершенное игроком, запасным, тренером, помощником тренера или лицом, сопровождающим команду. При нарушении правил может присуждаться фол или назначается переход владения мячом к команде соперника и вбрасывание его из-за линии, ограничивающей игровое пространство (лицевой или боковой), выполняемое одним из игроков команды соперников. Обоюдное нарушение — когда оба игрока неправы и совершили свои нарушения одновременно. В этом случае судья определяет обоюдный фол, но мяч остается во владении той команды, которая им владела до свистка.

Нарушение правила «трех секунд» — игрок не может находиться в трехсекундной зоне более трех секунд. Линии, обозначающие трехсекундную зону, входят в ее территорию. Наступить на них — зна-

чит, нарушить данное правило. При броске по кольцу три секунды не отсчитываются.

Национальная баскетбольная ассоциация (НБА) (англ. *National Basketball Association, NBA*) — мужская профессиональная баскетбольная лига Северной Америки, в частности США и Канады. Входит в четверку главных профессиональных спортивных лиг Северной Америки наряду с НХЛ, МЛБ и НФЛ. Была основана в 1946 году как Баскетбольная ассоциация Америки и, соединившись с Национальной баскетбольной лигой, была переименована в Национальную баскетбольную ассоциацию. НБА объединяет лучшие профессиональные команды США, делающие ставку на коммерческий успех через высочайшее спортивное мастерство.

Национальная сборная команда Российской Федерации по баскетболу — сформированный РФБ на конкурсной основе и утвержденный органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации коллектив игроков, тренеров, ученых, специалистов в области культуры и спорта для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации.

Начало игры — игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Главный арбитр в поле вбрасывает спорный мяч и следит за тем, чтобы игроки, выпрыгивающие к этому мячу, не дотронулись до него до того, как мяч достигнет высшей точки в своем полете.

Начальный бросок арбитра — введя спорный мяч в игру с центра поля, судья жестом дает сигнал судьям секундометристам включить время матча.

Незасчитанный мяч — мяч не засчитывается, если арбитр своим жестом показывает, что он не засчитывает бросок. Мяч может быть не засчитан по следующим причинам: пробежка перед броском; нарушение правила «трех секунд»; фол нападающего перед броском и т. д.

Нейсмит Джеймс — уроженец Канады, доктор медицины и богословия; 31-летний школьный учитель, работавший в городе Спрингфилде, штат Массачусетс, за 14 дней выполнил указание завкафедрой физкультуры доктора Лютера Гулика разработать для учащихся динамичную игру и в 1891 году изобрел новый вид спорта

в помещении — *баскетбол*. Презентация игры состоялась 21 декабря 1891 года, играли две смешанные команды юношей и девушек по девять человек. Д. Нейсмит сформулировал 13 пунктов правил, некоторые из которых действуют и в наши дни.

Неправильное ведение мяча — нельзя вести мяч одновременно двумя руками. Нельзя после остановки ведения и взятия мяча в руки снова начать ведение. Нельзя отталкивать защитника, ведя мяч. Нельзя прыгать с мячом во время ведения. Перед броском после ведения нельзя делать больше двух шагов. Нельзя начинать ведение, сделав шаг до удара мяча в пол. Все эти нарушения приводят к потере мяча.

Неспортивный фол — это персональный фол, совершенный игроком, который не пытался законным образом непосредственно сыграть в мяч в соответствии с духом и целью официальных правил баскетбола. Речь идет или о грубой игре против соперника или о вызывающем поведении в отношении игрока соперника на площадке и на скамейке, а также в отношении тренера или судьи. Наказанием являются штрафные броски, и после них мяч остается во владении той команды, которая эти штрафные броски пробивала. В случае если нападающий, на котором был совершен неспортивный фол, забросил мяч в корзину — один дополнительный штрафной бросок и вбрасывание мяча из-за пределов площадки соперниками у центральной линии; если игрок получает сначала технический, а потом неспортивный фол, он автоматически дисквалифицируется, за дисквалификацию никаких дополнительных штрафных бросков не выполняется.

Неумышленное нарушение — случайное, непреднамеренное столкновение с соперником.

Неявка — неявкой считается опоздание на матч в указанное время либо умышленный невыход команды на площадку. Задержка может быть не более чем на 15 минут по уважительной причине. В других случаях неявившейся команде засчитывается поражение.

Ничейный счет — в баскетболе ничьих не бывает. Если счет ничейный по окончании игрового времени четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 5 минут или на столько периодов по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете.

Номера на майках — каждый игрок должен иметь отчетливо видимый номер на майке спереди и сзади сплошного цвета, контрастирующего с цветом майки. Цифра номера на спине должна иметь высоту не менее 20 см, на груди — не менее 10 см., ширина номеров — не менее 2 см; команда может использовать номера 0 и 00, а также от 1 до 99 и не должна иметь одинаковых номеров, а любые рекламные надписи или логотипы наносят в 5 см от номеров.

О

Обводка соперника — технический элемент. Различают четыре вида обводки: 1) с изменением высоты отскока; 2) с изменением направления движения (например, под углом от 45 до 60 градусов), при данной обводке важен момент перевода мяча; 3) с изменением скорости (один из самых высокоэффективных приемов); 4) с поворотом или переводом мяча (английское наименование данного приема — «пивот»).

Область штрафного броска — размеченная на площадке трапеция с полукругом на вершине. Основанием трапеции служит шестиметровый отрезок лицевой линии под корзиной, а вершиной — линия штрафного броска длиной 3,6 м, высота трапеции 5,8 м. В верхней части трапеции нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

Обманное движение (финт) — а) логическое движение игрока руками, корпусом, ногами, головой, которое делается с целью обмануть соперника; б) короткое, быстрое движение мячом в одном направлении, за которым быстро следует передача, поворот, бросок или ведение в противоположную сторону.

Обоюдный (двойной) фол — персональная ошибка, которую совершили оба вошедших в соприкосновение игрока разных команд в одно и то же время. Персональный фол записывается каждому провинившемуся игроку, но штрафные удары не пробиваются. Если мяч при этом заброшен в корзину, назначается спорный бросок между двумя этими игроками в ближайшем к месту нарушения круге (центральном или у линии штрафных бросков).

Овертайм — дополнительный пятиминутный период, назначаемый после основного времени игры, если счет равный; при следую-

щем ничейном — назначаются дополнительные овертаймы, пока не будет выявлен победитель.

Ограничение зоны — выделение на игровой площадке прямоугольной области, ограниченной лицевыми линиями, продолжением линий штрафного броска и линиями, начинающимися от лицевых линий, которые, за исключением лицевых, являются частями ограниченной зоны, которые должны быть окрашены в единый цвет.

Один на один — нападающий пытается переиграть защитника в одиночку, без помощи со стороны своих партнеров. Высокотехничному и маневренному игроку это сделать несложно, и все же увлечение индивидуальной игрой часто нарушает рисунок коллективной атаки. Долгие годы это считалось самостоятельным тренировочным упражнением, сейчас это спортивная дисциплина в виде спорта «баскетбол».

Окончание игры — игра заканчивается, когда прозвучит сигнал секундометриста об окончании игрового времени.

Окончание периода — период, дополнительный период или игра заканчивается, когда звучит сигнал игровых часов об окончании периода. В случае если щит оборудован световым периметром, то световой сигнал имеет преимущество перед звуковым сигналом игровых часов.

Олимпиада — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности, в которых участвуют сильнейшие спортсмены мира по многим видам спорта. Проводятся один раз в четыре года (как зимой, так и летом).

Олимпийская хартия — документ, в котором сформулированы цели и задачи современного Олимпийского движения, принципы олимпизма, регламентированы условия участия в Олимпийских играх и правила их проведения. Основы хартии разработаны французским общественным деятелем Пьером де Кубертеном, утверждены Международным спортивным конгрессом в 1894 года в Париже.

Олимпийские игры по баскетболу — впервые баскетбол был включен в программу Олимпийских игр в 1936 году на берлинской Олимпиаде. Участвовали 23 команды. В командах было заявлено по 14 игроков, но участвовать могли только семь. Победили баскетболисты США, вторыми стали канадцы, третьими — мексиканцы. С тех пор баскетбол стал одним из популярных видов спорта на всех Олимпиадах. Сборная СССР впервые стартовала на Олимпийских играх

в Хельсинки в 1952 году и заняла второе место. 1972-й явился годом триумфа отечественного баскетбола. Руководимая В. Кондрашиным и С. Башкиным команда впервые в истории выигрывает баскетбольный турнир Игр XX Олимпиады в Мюнхене. Спортивный мир будет долго обсуждать передачу И. Едешко А. Белову для победного броска на трех последних секундах игры. Успех был повторен в 1988 году на Олимпиаде в Сеуле, когда новая команда под руководством А. Гомельского и Ю. Селехова завоевала олимпийское золото.

Опасная игра — действие игрока или группы игроков, которые могут привести к травмам соперника.

Опека игрока — при персональной защите каждый игрок отвечает за своего соперника, т. е. опекает его: не дает бросать по кольцу, мешает получить мяч, препятствует всем действиям соперника согласно правилам игры.

Оператор 24 секунд — отвечает за устройство отсчета 24 секунд, которым он управляет в течение всей игры.

Опорная нога — во время поворота опорной ногой считается та, которая не отрывается от пола. Если опорная нога вместе с шагом или поворотом отрывается от пола, это считается нарушением правил, и мяч передается команде соперника.

Оптимист — это человек, основной чертой которого является вера в положительный исход всех событий.

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

Осевая нога — нога, которую игрок, владеющий мячом, не имеет права оторвать от пола, чтобы не сделать пробежки. Игрок может выполнять вышагивания или повороты вокруг осевой ноги.

Остановка игрока — если игрок поймал мяч в воздухе, он может сделать один шаг до остановки. Правильное выполнение остановки на ходу может также использоваться для завершения ведения мяча. Остановка в прыжке считается одним шагом, и игрок может выбрать, на какой ноге делать поворот. Остановившись и повернувшись на одной ноге, спортсмен не может стать на другую ногу, не сделав броска или паса.

Отбор мяча — технико-тактический прием, заключающийся в выполнении действий, после которых соперник теряет контроль над мячом: его перехватывает отбирающий игрок, или мяч уходит за пределы площадки.

Отскок — если мяч не попадает в корзину, а отскакивает от кольца, то превращается в отскок, свободный мяч, который может подобрать любой игрок играющих команд.

Официальные правила баскетбола — утверждены ФИБА и НБА. В оригинальных правилах, написанных в 1892 году Джеймсом Нейсмитом, было 13 пунктов. В современном своде правил — 8 пунктов, однако каждый из них существенно расширился. Правила баскетбола — подразделяют на:

а) основные правила баскетбола, по которым проводят локальные турниры между командами средних и высших учебных заведений, спортивных клубов и различных ведомственных учреждений;

б) официальные правила, разрабатываемые Технической комиссией ФИБА, Группой советников по правилам и принятые и утвержденные Центральным бюро ФИБА, затем принятые Российской Федерацией баскетбола с возможными дополнениями и изменениями. В настоящее время действующими считают правила, принятые ФИБА 27.03.2020 в Миссе (Швейцария) и вступившие в силу 1 октября 2020 года. По ним проводятся все официальные соревнования по баскетболу, в том числе чемпионаты Европы и мира.

П

Пас — это *передача мяча* одному из своих партнеров по команде. Перехваченный соперником пас называется *потерей мяча* или *плохим пасом.* Пасовать можно в любом направлении.

Первенство ДЮБЛ — всероссийские спортивные соревнования по баскетболу команд юношей и девушек — совокупность матчей всероссийских спортивных соревнований по баскетболу среди команд юношей и девушек.

Первенство России — совокупность и каждый отдельный матч регулярных соревнований среди нелюбительских и любительских команд (клубов) первой лиги или среди детских и юношеских команд.

Перегрузка — расстановка игроков в нападении, при которой четверо нападающих смещаются на одну сторону площадки.

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Основные требования к передаче: точность, расчет, быстрота, своевременность, развитое периферическое зрение, чувство партнеров (чувствовать позиции, а также физические и психические способности партнеров по площадке) и предугадывание (предчувствовать варианты в развитии игры даже до получения мяча).

Передача мяча от груди — выполняется на уровне груди и попадает к партнеру без отскока мяча от пола. Считается самой надежной и точной передачей в баскетболе.

Передача под кольцо — передача, которая нацелена прямо к корзине, когда пасующий должен стараться ее сделать так, чтобы игрок атаки мог забить легкий мяч.

Переключение — защитный маневр, при котором два защитника меняются своими подопечными. Такая ситуация возникает при заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслон, не может более следовать за своим подопечным. Упреждающее переключение — маневр, при котором защитники меняются своими подопечными с целью помешать постановке заслона.

Перехват мяча — если игрок обороняющейся команды перехватывает мяч, посланный сопернику, это считается перехватом. Такие игроки ценятся в баскетболе. У них отличная реакция, хорошее предвидение ситуации, скорость и цепкость.

Периметр — зона, которая находится внутри трехочковой линии, но вне ограниченной зоны. Броски, проведенные из этой области, называются бросками с периметра, или со средней дистанции.

Период — одна четвертая всей игры продолжительностью 10 минут. Игра состоит из четырех периодов по 10 минут.

Персональная опека — оборонительная тактика, при которой у каждого игрока есть свой подопечный, и он следует за ним по всей площадке.

Персональный фол — это фол игроку вследствие контакта с игроком команды соперников. Игрок не имеет права блокировать соперника, держать, толкать, сталкиваться с ним, ставить подножку,

препятствовать его перемещению, выставлять руку, плечо, колено, бедро или ступню. Персональные фолы наказываются вбрасыванием мяча противником или, если игрок, против которого был направлен фол, в момент нарушения выполнял бросок, — одним или более штрафными бросками, пробиваемыми этим игроком (например, три штрафных броска назначаются в том случае, если бросок выполнялся из-за трехочковой линии). Персональное замечание фиксируется в протоколе. В зависимости от характера ошибки различают степень наказания — от вбрасывания мяча пострадавшей командой или пробиванием фолов вплоть до удаления с игры и последующей дисквалификацией игрока и (или) наложением штрафных санкций.

Пик-н-ролл (англ. *pick and roll*), **или двойка, —** классическое взаимодействие, при котором «большой» игрок ставит заслон (*pick*) игроку с мячом, после чего начинает смещаться по направлению к кольцу (*roll*) для получения паса.

Питербаскет (радиальный баскетбол) — спортивная дисциплина в виде спорта «баскетбол». Игра происходит на круглой площадке диаметром 18 м, с тремя концентрическими разметками. В центре площадки расположена стойка (иногда телескопическая), на которой установлены в виде равностороннего треугольника три стандартных прозрачных баскетбольных щита с кольцами. Площадка подразделена на три зоны: зона трех секунд (радиус 3 м); зона двух очков (радиус 6 м), с отметкой линии штрафного броска (5,8 м); зона трех очков (радиус 9 м). Суть игры заключается в том, что игроки двух соревнующихся команд стремятся забросить руками мяч в любую из трех корзин. Игра состоит из трех периодов по 15 минут, перерыв между ними 5 минут. В течение каждого периода тренеры команд имеют право на три тайм-аута по 1 минуте. На одну атаку отводится 24 секунды. Является спортивной дисциплиной в виде спорта «баскетбол». Свидетельство на товарный знак (знак обслуживания) № 288416 от 20.12.2003. Свидетельство на полезную модель № 28828 «Спортивная игра с мячом „питербаскет“», А. А. Несмеянов, П. А. Несмеянов, Д. А. Несмеянов от 20.09.2002. Примечательно, что за период своего пятнадцатилетнего становления название игры (вызывающее бесконечные споры у россиян, особенно у профессиональных баскетболистов) стало интернациональным и примерно одинаково звучит на разных языках; у литовцев — трикряпшис, у поляков —

тржекже, у испанцев — тресбаскет, у латышей — тридебаскет, у хорватов и сербов — трикошаре.

Площадка — зона игры в баскетболе; плоская, прямоугольная, твердая поверхность без каких-либо препятствий. Размеры площадки, по правилам ФИБА, 28 м в длину и 15 м в ширину. На таких площадках проводятся крупнейшие международные баскетбольные турниры: Олимпиады, чемпионаты мира и Европы, квалификационные соревнования на континентах к континентальным первенствам. Однако существует подпункт в правилах, который позволяет проводить баскетбольные матчи (например, национальных чемпионатов) на площадке меньшего размера — 26 метров в длину и 14 м в ширину (от внутреннего края ограничительных линий).

Плотно опекаемый игрок — игрок с мячом на площадке, считается плотно опекаемым, когда его соперник находится в защитной стойке на расстоянии не более 1 м.

Победитель игры — это команда, которая по окончании игрового времени четвертого периода (или дополнительного) набрала большее количество очков.

Подбор — поймать мяч после отскока его от щита или кольца после выполнения неточного броска. Сделать подбор — важнейший элемент игры. Подбор в обороне: если игрок делает подбор (прием мяча в защите), он сохраняет мяч для своей команды, и защита может немедленно организовать нападение. Подбор в атаке: если мяч поймал атакующий игрок, можно возобновить нападение и набрать очки для команды. Считается, что команда, которая выигрывает подборы, выигрывает и всю игру.

Подставной игрок — когда в мини-баскетболе вместо детей в команду включают подростков; возможный изъян связан с нарушением этики тренером и некачественной работой мандатной комиссии. Подобные нарушения грубейшим образом противоречат соревнованиям и строго пресекаются.

Подстраховка — смещение защитника в сторону возможного прохода нападающего, опекаемого партнером.

Позиционное нападение — ряд продуманных комбинаций; в отличие от быстрого прорыва осуществляются из определенной

расстановки игроков в передовой зоне против организованной защиты противника.

Половина игры — по правилам ФИБА, после окончания двух 10-минутных периодов первого тайма и 10-минутного перерыва начинается вторая половина игры, состоящая из двух периодов по 10 минут. В НБА вторая половина начинается после первых двух 12 минут игры и 15 минут перерыва.

Положение о соревнованиях — нормативный документ, определяющий порядок и условия участия команд (клубов), тренеров, игроков, сопровождающих и официальных лиц, спонсоров, судей, комиссаров и инспекторов в соревнованиях по баскетболу.

Потеря мяча — в баскетболе обычно происходит, когда игрок или команда, владеющие мячом, утрачивают над ним контроль и мяч переходит к защищающейся команде. Потеря может произойти в результате: выхода мяча в аут; окончания времени на командное владение мячом (24 секунды); ошибок во время ведения (пробежка, двойное ведение, фол в нападении); перехвата мяча защищающейся командой.

Потолок — высота потолка или расстояние до самого низкого предмета над игровой площадкой должна быть не менее 7 м.

Правила поведения — проведение игры на должном уровне требует полного и лояльного сотрудничества членов обеих команд (игроков, тренеров, сопровождающих лиц) с судьями и секретарями. Обе команды имеют право сделать все от них зависящее для достижения победы, но это должно быть сделано в духе спортивного соперничества и честной игры.

Правило 3 секунд — игроку разрешено находиться в штрафной зоне противника не более 3 секунд за один заход. Исключение делается для игрока, атакующего корзину с ведением. *См. трехсекундная зона*.

Правило 5 секунд — 1) игрок должен выполнить вбрасывание или исполнить штрафной броско в течение 5 секунд после получения мяча; 2) только 5 секунд выделяется на пассивное владение мячом (игрок не может держать мяч в руках и стоять с ним дольше этого времени).

Правило 8 секунд — время, отведенное на то, чтобы мяч из тыловой зоны был доставлен в зону нападения.

Правило 24 секунд — команда, владеющая мячом, в течение 24 секунд должна атаковать корзину соперника. Если в указанное

время команда не смогла произвести бросок по кольцу соперника, то мяч передается противоположной команде.

Правило пяти фолов — если игрок получает пять фолов, его удаляют с площадки до конца игры. В НБА аналогичное наказание дается за шесть фолов.

Предметы, носимые игроком, — не разрешается никому из игроков носить предметы, которые могут нанести травму другим игрокам.

Прессинг — плотная опека игроков атакующей команды; активный вид обороны. Если при обыкновенной защите соперников опекают вблизи своего щита, то при прессинге защитники вступают в борьбу на половине площадки, на трех четвертях, а иногда и на всей площадке. Как и обыкновенная защита, прессинг делится по тому же принципу на личный и зонный. Прессинг предполагает наиболее близкое (в пределах правил) расположение к опекаемому игроку, игру на опережение всех его действий, сковывание его подвижности, разрушение атакующих операций команды в самом начале их развития. Другая отличительная черта защиты прессингом заключается в групповом отборе мяча. Однако эта сильная сторона защитной системы может обернуться и слабой своей гранью: при групповом отборе мяча в команде противника появляется неприкрытый игрок.

Пробежка — означает «бег с мячом»; техническое нарушение правил. Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать осевую ногу от пола до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, игрок не имеет права сделать более двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается другой команде.

Пронос мяча — нарушение правил, фиксируемое у игрока, выполняющего дриблинг, в случае задержки мяча в руке. Иногда пронос мяча можно сравнить с двойным ведением: стоя на месте и удерживая мяч на руке после его отскока от пола, игрок фактически прекращает дриблинг, а затем вновь его начинает.

Прорыв — стремительный проход через оборону.

Протокол матча — специально разграфленный лист бумаги, в который вносятся фамилии всех игроков с именами и номерами на майках, фамилии тренеров, отмечается капитан каждой из команды, а также там ведется счет, то есть в одну графу записывается номер игрока, который

произвел результативный бросок, в другую — счет. В протоколе обязательно указывается номер игрока, который пробивает штрафные броски; даже если он ни одного не забьет, его номер с прочерком в графе результативность все равно будет отмечен. Во всех главных соревнованиях ФИБА используется протокол, утвержденный всемирно Технической комиссией ФИБА. Он состоит из одного оригинала и трех копий на бумаге разных цветов. Оригинал на белой бумаге предназначен для ФИБА. Первая копия на голубой бумаге — для проводящей организации, вторая копия на розовой бумаге — для победителей, последняя копия на желтой бумаге — для проигравшей команды. Протокол матча ведет судья, который сидит за судейским столиком.

Пять секунд — плотно опекаемый игрок обязан выполнить передачу, бросить по кольцу или повести мяч в течение 5 секунд. Правило «пяти секунд» распространяется также на вбрасывание мяча и пробитие штрафного броска.

Пять фолов — игрок, совершивший пять фолов (персональных и технических), немедленно удаляется из игры, в течение 30 секунд производится замена.

Р

Радиальный баскетбол — см. питербаскет.

Разминка — комплекс специально подобранных физических упражнений, сознательно выполняемых атлетом, чтобы подготовить организм к предстоящей работе.

Разряд спортивный — спортивные звания и спортивные разряды присваиваются при выполнении норм ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация МС РФ) при соблюдении условий их выполнения по результатам официальных спортивных соревнований.

Разыгрывающий защитник (англ. *point guard*), или **первый номер, —** позиция игрока в баскетбольной команде. Разыгрывающий защитник лучше других видит игровую площадку, оценивает расположение нападающих — и в раннем нападении (быстрый отрыв), и в позиционной атаке. Начинает все комбинации и цементирует защиту, подстраховывает команду при быстрых отрывах. Для игроков этого амплуа характерны абсолютно свободное владение мячом, большая скорость, ловкость, многие обладают хорошей прыгучестью. Средний рост составляет 175–190 см.

Регбол — игра на баскетбольной площадке с элементами борьбы, баскетбола и регби с целью поразить кольцо противника; отсутствуют понятия классического баскетбола, дриблинг, финты, штрафные броски, но разрешена жесткая силовая борьба, в связи с чем предусмотрены наколенники, налокотники, подбородочная праща, шлем. Основатель регбола — Александр Викторович Нечепорук. Решением комиссии Госкомспорта России о признании новых видов спорта от 13.11.2003 № 3 регбол внесен в реестр как самостоятельный вид спорта, а Российская федерация регби образована в мае 1999 года, и в октябре 1999 года в Ульяновске ею были проведен первый чемпионат России.

Результативная передача — пас партнеру, после которого следует точный бросок.

Розыгрыш начального мяча — вбрасывание в начале игры, когда два игрока противоборствующих команд стараются перепрыгнуть друг друга и выиграть подброшенный судьей мяч.

Розыгрыш спорного мяча — вбрасывание в начале игры или при ее возобновлении, когда два игрока противоборствующих команд стараются перепрыгнуть друг друга и выиграть брошенный судьей мяч.

Российская федерация баскетбола (РФБ) — организация, признанная Международной федерацией баскетбола (ФИБА) и Олимпийским комитетом России в качестве единственной, осуществляющей в полном объеме управление баскетболом на территории Российской Федерации.

Русский баскетбол — основным отличием от классического баскетбола является наличие двух колец на разных уровнях щита и три результативных зоны площадки. Первая зона (обычная) — двухочковая. Попадание из нее сразу в оба кольца приносит четыре очка. Из трехочковой зоны — шесть очков. Из-за центральной линии — восемь. Внесенные изменения снижают преимущество рослых игроков и делают совершенно непредсказуемым результат броска и итог игры.

С

Свободный мяч — мяч в игре, но им не владеет ни одна из команд.

Своя половина площадки — та половина площадки, которую команда защищает.

Серия штрафных бросков — это все штрафные броски в результате наказания за один фол.

Сетка баскетбольная — изготавливается из белого шнура и сконструирована таким образом, чтобы могла на мгновение задерживать мяч, когда он проходит через корзину. Длина сетки составляет не менее 40 см, но не более 45 см. Каждая сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу.

Скамейка команды — в зоне скамейки команды должно быть 14 мест для персональных лиц, к которым относятся тренеры, помощники тренеров, врач, запасные и удаленные игроки, другие персоны должны находиться на расстоянии не ближе 2 м за скамейкой команды.

Скрытый пас — передача мяча, маршрут которого игрок маскирует до самого последнего момента.

Случайная потеря мяча — игрок, который случайно теряет, а потом восстанавливает контроль над мячом на площадке, считается совершившим случайную потерю мяча.

Слэмбол (англ. *slamball*) — командный вид спорта, созданный на базе баскетбола, игра с мячом. Очки в нем также зачисляются после попадания мяча в корзину команды-соперника, но система их начисления изменена. Главное же отличие состоит в покрытии: вместо паркета используются батуты, помогающие спортсменам набрать необходимую высоту для слэмданков. Правила допускают определенный силовой контакт (в отличие от того же баскетбола), команды состоят из четырех игроков.

Слэмданк (англ. *slam*) — вид броска в баскетболе, а также стритболе, слэмболе, питербаскете, при котором игрок выпрыгивает вверх и одной или двумя руками бросает мяч сквозь кольцо сверху вниз.

Смешанная защита — защита, комбинирующая принципы личной и зонной опеки игроков. Например, четыре игрока могут играть зоной и один лично; три игрока зоной и два лично и т. д.

Собрание команды — общий сбор коллектива, где подводится итог выступления каждого игрока в отдельности и всей команды в целом. Тренер анализирует тактические, технические и физические аспекты игры; оценивает вклад каждого баскетболиста в успех команды; подводит итог выполнения индивидуального плана, сообщает о тактических просчетах и технических ошибках. Затем слово предоставляется баскетболистам. Игроки оценивают свою игру и высказы-

вают мнение о действиях партнера, а также тренера во время матчей и при подготовке к соревнованиям; вносят предложения об изменениях в командных тактических действиях. Обязательное выступление каждого из игроков на собрании — хорошее средство их теоретической подготовки. На собрании также ставится и главная цель сезона — например, занять определенное место в чемпионате.

Собственная корзина — корзина, которую защищает команда.

Соперник — игрок команды противника.

Соревнования — длительные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовленности в каком-либо виде спорта, спортивной дисциплине.

Спорный бросок — разыгрывается в центральном круге между двумя игроками соперничающих команд в начале игры. Команда, которая не устанавливает контроля над мячом на игровой площадке после розыгрыша спорного броска, имеет право на первое поочередное владение.

Спорный мяч — когда один или несколько игроков соперничающих команд держат мяч одной или обеими руками и ни один из игроков не может завладеть им без грубых действий.

Спортивная школа — образовательное учреждение, осуществляющее учебно-тренировочный процесс, в том числе подготовку спортивного резерва, в соответствии с требованиями Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ».

Спортивное достижение — показатель, отражающий возможности человека в данном виде спорта. Высшее достижение — как проявление максимальных возможностей человека, как правило, характеризует уровень развития спорта и отношение к нему общества, эффективность школы спорта.

Спортсмен — человек, систематически занимающийся выбранным видом спорта и выступающий на спортивных соревнованиях, представляющий сильного, мужественного человека, стремящегося к честной спортивной борьбе, победе, достижению высоких спортивных результатов — показателей высокого развития физических и духовных качеств.

Стартовая пятерка игроков — не позднее чем за 10 минут до начала игры оба тренера должны отметить пятерых игроков своих команд, которые начнут игру. Тренер команды «А» первым сообщает эту информацию.

Стойка баскетболиста — рациональная поза, обеспечивающая наилучшую готовность к игровым действиям.

Стойка защитника — стандартное положение, которое принимает игрок для защиты мяча после его получения.

Стретчинг — система специальных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах. Упражнения выполняются при сочетании динамического и статического режимов, улучшают гибкость, а также функциональное состояние мышц и применяются как восстановительное и разминочное средство.

Стритбол (баскетбол 3 × 3) (англ. *streetball*) — уличный баскетбол, игра «трое на трое». Спортивная игра между двумя командами, состоящими из трех человек каждая, на уличной площадке с одним кольцом. Появился в 1950-х годах в бедных кварталах США. Соревнования по стритболу проводятся на баскетбольных площадках и с использованием стандартного оборудования и инвентаря. Баскетбол 3 × 3, спортивная дисциплина в виде спорта «баскетбол», аккредитован в РФБ. В соревнованиях участвуют команды в составе четырех человек. Непосредственно на площадке находятся по три игрока из каждой команды. Количество замен в ходе игры не ограничено. Игра длится 20 минут или до разницы в счете в 8 очков, или же до набора одной из команд 16 очков. В игре соблюдаются основные правила баскетбола за исключением оценки заброшенных мячей. Только результативный бросок из-за 6-метровой линии оценивается в два очка. Остальные броски — только в одно очко. Игра проходит на одной половине площадки, где обе команды поочередно атакуют и обороняют одно и то же кольцо в зависимости от того, кто владеет сейчас мячом. В турнирах обычно участвует большое количество команд в различных возрастных группах.

Студенческая баскетбольная лига (СБЛ) — образована в 1996 году с целью развития студенческого баскетбола, массового привлечения молодежи к физической культуре, повышения качества учебно-тренировочного процесса в спортивных отделениях и секциях вузов. В соревнованиях, проводимых СБЛ, участвуют мужские и женские

сборные команды вузов, которые распределены на три дивизиона: второй, первый и высший. Все области и субъекты Российской Федерации разделены по территориальному принципу на семь зон, в которых и начинаются соревнования. Лига создавалась под патронажем Министерства образования РФ, Госкомспорта РФ, Российской федерации баскетбола и Российского студенческого спортивного союза. СБЛ сыграла существенную роль в возрождении и популяризации баскетбола в нашей стране среди студенческой молодежи. В чемпионате СБЛ только на региональном и федеральном уровнях в трех дивизионах (высший, первый, второй) соревновалось свыше 130 студенческих команд. В 2007 году преобразована в Ассоциацию студенческого баскетбола (АСБ).

Судья — официальное лицо, отвечающее за проведение матча. Последние десять лет баскетбольные матчи обслуживают трое арбитров, один из которых считается старшим, или главным. Его обязанности: проведение встречи, судейство, подбрасывание спорного мяча. При решении спорных вопросов мнение старшего судьи является решающим. Главный арбитр имеет двух помощников, или ассистентов.

Суперлига — вторая по значимости лига в структуре российского мужского и женского баскетбола, контролируется РФБ, была образована в 2000 году под названием «Суперлига Б», после того как Суперлигу (в 1995–2000 годах так назывался высший дивизион российского баскетбола), состоявшую тогда из 19 клубов, разделили на дивизион «А» и дивизион «Б».

Т

Табло — выполнено в виде куба; располагается над центром игровой площадки и должно быть отчетливо видно из-за секретарского столика, с игровой площадки, со скамеек команд и всем, кто связан с игрой, включая зрителей. На табло находятся хорошо видимые цифровые часы с обратным отсчетом, с громким сигналом, автоматически звучащим в конце каждого периода. Табло также демонстрирует: очки, набранные каждой командой; число командных фолов от одного до пяти; номер периода от одного до четырех; число затребованных перерывов от нуля до двух; количество фолов, совершенных каждым игроком; номер и желательно фамилию каждого игрока.

Тайм-аут (от англ. *time aut*) — см. *затребованный перерыв.* Тайм-аут — один из способов для тренера повлиять на ход матча, внести необходимые коррективы, дать игрокам оперативные указания.

Тактика игры — рациональный для данной игровой ситуации выбор средств, форм и методов ведения спортивной борьбы.

Тактическая подготовка — состоит в развитии способностей быстро и правильно оценивать сложившуюся ситуацию, сознательно и самостоятельно принимать решения и реализовывать их в условиях спортивной борьбы.

Техника игры — это обусловленный правилами и физическими свойствами предмета игры способ двигательной реализации принятого решения посредством оптимального для данных условий двигательного действия. Техника баскетбола — это комплекс приемов, необходимых баскетболисту для успешного участия в игре. Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией — разделением однородных приемов и способов действия по классам на основе сходных признаков. Технику баскетбола разделяют на два больших раздела: приемы защиты и приемы нападения. В каждом из разделов выделяют две группы: в нападении — технику передвижений и технику владения мячом, а в защите — технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия.

Технический фол — проступок, совершенный либо тренером, либо игроком, находящимся на скамейке запасных, либо игроком на площадке. К техническому фолу судьи прибегают в тех случаях, когда налицо неспортивное поведение (спор с судьей, попытка затеять драку, оскорбительные реплики, неуважительное касание судьи, комиссара, судей за столиком либо тех, кто на скамейке, неуважительное обращение, травля и насмешки над соперником, попытки мешать обзору соперника, размахивание руками перед его глазами либо положение рук близко у глаз, а также обман с целью фиксации фола сопернику и т. п.). Технические фолы наказываются штрафными бросками.

Техническое поражение — засчитывается, когда в команде остается меньше трех игроков.

Товарищеский матч — происходящий вне официальных состязаний.

Тренер — это руководитель команды, несущий ответственность за поведение игроков, их корректность по отношению к соперникам, арбитрам, зрителям, отвечающий за исход матча, за подготовку команды к соревнованиям. Тренер — главная фигура в баскетбольной команде.

Тренировка (тренировочный процесс) — совокупность связанных между собой принципов и методов, составляющих организованное целое, на чем основывается тренировочный процесс. Система тренировки базируется на научных знаниях и передовом практическом опыте тренеров. Это совокупность знаний по управлению спортивным совершенствованием, его построению и организации, а также практической деятельности в данной области.

Тренировочная игра — форма проверки уровня подготовленности и готовности спортсменов и команды в целом в рамках тренировочного процесса.

Трехочковый бросок — бросок в баскетболе, совершаемый из-за трехочковой линии (трехочковой дуги). Успешный бросок, выполненный из-за пределов зоны, описанной этой дугой, приносит команде три очка, в то время как успешный бросок, выполненный из пределов этой зоны (внутри зоны), — только два.

Трехсекундная зона — область площадки, в которой игрок нападающей команды не может находиться дольше трех секунд подряд, неважно, с мячом он или без него. Судьи начинают отсчет времени, как только игрок ставит одну или две ноги в эту зону. Если игрок пробыл в зоне более 3 секунд, раздается свисток и мяч переходит к сопернику. Трехсекундная зона выкрашена в контрастный цвет, чтобы выделяться на основном фоне паркета. Разметка входит в размеры трехсекундной зоны.

Три секунды — игрок не должен находиться более 3 секунд в ограниченной зоне под кольцом соперника, когда его команда контролирует мяч и игровые часы включены.

Тяжелый форвард (англ. *power forward*), или **четвертый номер,** — позиция игрока в баскетболе. Главной задачей является подбор мяча в нападении и защите. Поэтому мощные форварды должны обладать незаурядной физической силой и выносливостью. Средний рост составляет около 200–210 см. С течением времени стиль игры на позиции тяжелого форварда менялся, и можно встретить игроков, которые набирают по 20–25 очков за матч и успевают играть в защите.

У

Удаление за нарушение правил — этот термин используют при описании дисквалификации игрока, получившего определенное количество персональных фолов, обычно пять.

Удаленный игрок — игрок, совершивший пять фолов и потерявший право играть дальше.

Удар по мячу кулаком — в баскетболе мячом играют только руками, бить по нему кулаком является нарушением.

Удар по мячу ногой — преднамеренно бить по мячу ногой, блокировать любой частью ноги является нарушением правил. Случайное соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением. **Умышленный фол** — грубое нарушение (например, удар соперника намеренно или сильный толчок) в безобидной ситуации, но в обстановке, чреватой взятием корзины; фол, по степени жесткости находящийся между фолами персональным и дисквалифицирующим (толчок в спину для предотвращения забрасывания мяча).

Универсальный игрок — это игрок, который умеет действовать на всех позициях. Наиболее ярким примером является Майкл Джордан, а в российском баскетболе — Александр Белов.

Универсиада — комплексные студенческие спортивные соревнования. Один раз в два года проводятся зимние и летние универсиады под эгидой Международной федерации университетского спорта. Во время церемонии награждения победителей исполняется студенческий гимн.

Упражнения с мячом — средство комплексного, разностороннего развития двигательных способностей спортсмена, прыгучести, подвижности и изворотливости, побуждающие организм функционировать с максимальным напряжением.

Участники соревнований — совокупность всех лиц, принимающих участие в игре/матче: игрок (спортсмен), тренер, помощник тренера, врачебно-медицинский персонал, судья, комиссар, инспектор, судья-секретарь, статистик и прочие лица, участие которых является обязательным в соответствии с «Официальными правилами баскетбола ФИБА 2014» и настоящим регламентом.

Учись, играя — при обучении детей баскетболу игре отведена главная роль, которую реализуют включением в тренировочный процесс подготовительных игр с возможностью решения таких задач, как развитие физических качеств и овладение отдельными техническими приемами с элементарными технико-тактическими действиями. Игра и детство неотделимы, поэтому при обучении детей баскетболу игре отведена главная роль.

Ф

Фанаты (фаны) баскетбольные — как субкультура представляют собой объединение, не связанное социальными стандартами, безопасное для правящего класса; люди разного возраста и социальной принадлежности, чаще молодые, выплескивающие избыток энергии на баскетбольных аренах, сопереживая своей команде криком, свистом, барабанным боем и погромами после матча, разборками с другими фанатами.

Фарм-команда — это команда, образованная внутри клуба для участия в соревнованиях более низших лиг с целью подготовки резерва и имеющая с этим клубом юридическую, организационно-правовую и финансовую общность.

ФИБА — см. *Международная федерация любительского баскетбола.*

Физическая подготовка — использование физических упражнений в целях содействия овладению каким-либо специальным видом спорта или спортивной дисциплиной.

Финт (от англ. *feint*)**, или обманное движение,** — ложное или отвлекающее движение, действие с целью ввести противника в заблуждение относительно своих истинных намерений, освободить себе пространство. Финт облегчает атакующему бросок по кольцу либо помогает пройти с ведением мяча к щиту. Финт может применить и защитник. Обманные движения могут быть мячом и без мяча, ногами, головой и плечами, глазами, руками и кистями; комбинированные финты.

Фол — нарушение правил, приводящее к наказанию. Несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником или неспортивного поведения; запрещается бить противника по рукам,

толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (прямой и согнутой в колене). При запрещенной игре фол может присуждаться как индивидуальным игрокам, так и команде в целом. При получении игроком в течение матча пяти фолов его удаляют с поля до конца встречи, заменив запасным, а при получении игроками команды четырех фолов последующие фолы пробиваются, при этом с началом новой четверти командные фолы обнуляются. Виды фолов: персональный, обоюдный, технический, неспортивный, дисквалифицирующий. Каждый фол идет в счет командных фолов, за исключением технического фола, полученного тренером, официальным лицом команды или игроком на скамейке запасных.

Фол в нападении — фиксируют, когда атакующий игрок врезается в стоящего защитника.

Фол во время броска — фол против игрока, выполняющего бросок (удар по рукам); «пострадавший» получает право на два штрафных броска.

Фол обоюдный — *см. обоюдный фол*.

Форвард — одна из трех функций в баскетболе, игроки среднего роста (по баскетбольным меркам), обладающие одновременно качествами и центрового (могут побороться за подбор), и защитника, техничны и умеют бросать с дальних дистанций.

Функции игроков — четкая организация действий обеспечивается распределением функций в команде; определение функций позволяет более четко представить задачи и роль, которую должен выполнять игрок. В настоящее время целесообразно распределять функции следующим образом: игроки передней линии (центровой и крайние нападающие), игроки задней линии; количество выполняющих функций зависит от избранной системы ведения игры и конкретных комбинаций.

Х

Характер спортивный — совокупность черт личности спортсмена, определяющих его целенаправленное волевое поведение, надежную деятельность в спорте и повседневной жизни.

Хозяин соревнований — организация, отвечающая за проведение матчей на своей площадке.

Ц

Цвета маек — команда должна иметь как минимум два комплекта маек. Команда-хозяин должна быть одета в светлые (желательно белые) майки, команда, стоящая в программе второй (гости), — в темные майки. Если обе команды согласны, они могут поменяться цветами маек.

Центральная линия — линия, разделяющая площадку на две половины. Наносится параллельно лицевым линиям от середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию. Команда защищается на своей половине, а атакует на чужой.

Центральный круг — размечается в центре площадки, в середине центральной линии, и имеет радиус 1,80 м. Центральный круг должен быть того же цвета, что и ограниченные (трехсекундные) зоны. Игра начинается в этом круге.

Центровой, или **пятый** номер, — позиция игрока в баскетбольной команде. Обычно ее доверяют самому высокому игроку, основная задача которого — игра под кольцом. Некоторые игроки этого амплуа могут сочетать с высоким ростом, атлетическими данными высокую подвижность и играть дальше от кольца, занимая позицию тяжелого форварда, за что получили название центрфорвард. Иногда центрового еще называют «волчком», потому что он разворачивается на месте в разные стороны.

Ч

«Чек» — любой игрок, получивший право на владение мячом в результате фола, нарушения или в результате обмена мячом между защитником и нападающим.

Чемпион абсолютный — победитель соревнований среди всех участников вне зависимости от возраста, массы тела и т. п.; абсолютные чемпионаты проводятся в боксе, борьбе.

Чемпионат Европы, мира — чемпионаты Европы проводятся раз в два года, чемпионаты мира — раз в четыре года как среди мужских команд, так среди и женских. Также проводятся и чемпионаты юниоров.

Чемпионат России — совокупность и каждый отдельный матч регулярного чемпионата среди мужских и женских команд, а также детских и юношеских. Проводится с 1992 года, сразу после распада

СССР. Чемпион России с сезона 2013–2014 определяется в турнире «Единая лига ВТБ», после закрытия другой лиги, ПБЛ. Чемпионом становится клуб, который покажет лучший результат в плей-офф Единой лиги ВТБ. Клубы из других стран, принимающие участие в турнире, чемпионом России быть не могут.

Чемпионат СССР по баскетболу — среди мужских команд проводился с 1934 по 1991 год, не считая трех турниров в 1923, 1924 и 1928 годах. В 1941–1943 годах чемпионат не разыгрывался в связи с Великой Отечественной войной. В 1992 году был проведен чемпионат Содружества Независимых Государств. Первый чемпионат проводился в 1923 году. В финальном матче встретились команды Москвы и Петрограда. Начало встречи задержали на 30 минут из-за того, что один из игроков сборной Москвы участвовал в соревнованиях по пятиборью. Когда терпение арбитров иссякло, то встречу начали девять игроков: пять петроградцев и четыре москвича. Сборная Москвы победила, однако петроградцы опротестовали результат, причем ссылались они на неправильный отвод ранее назначенного арбитра, протест удовлетворили, матч-переигровка не состоялся, и чемпионат 1923 года считается неразыгранным.

Четыре командных фола — когда команда набрала четыре командных фола за период, то все последующие фолы этой команды наказываются двумя штрафными бросками вместо предоставления мяча для вбрасывания.

Четырехочковая атака, или **четырехочковая игра** (англ. *four-point play*), — ситуация в баскетболе, когда игрок атаки успешно реализует трехочковый бросок, становится жертвой нарушения правил противником и реализует один штрафной бросок, зарабатывая за один раз четыре очка. В случае успешной четырехочковой атаки команде присуждаются сразу четыре очка в рамках одного периода владения мячом.

Член команды — каждая команда должна состоять не более чем из 10 членов команды, имеющих право играть, и не более 12 членов команды для турниров, в которых команда должна сыграть более чем три игры. Член команды является запасным, когда он не играет на площадке или находится на ней, но не имеет права играть вследствие того, что был дисквалифицирован или получил пять фолов.

Чужая половина площадки — та половина площадки, которую команда атакует.

Ш

Шестой номер — главный резерв команды; первый игрок, отправляющийся со скамейки запасных на площадку. Введение шестого номера в игру способно изменить ее характер. Связано это с его отличительными способностями. Например, стабильный трехочковый бросок, умение уйти в быстрый отрыв и др.

Школа — специализированное детско-юношеское спортивное учреждение, осуществляющее подготовку спортсменов-баскетболистов. Школы подразделяются на: детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ); специализированные детско-юношеские спортивные школы (СДЮСШ); специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮСШОР); училища олимпийского резерва (УОР) и др.

Школьная баскетбольная лига «КЭС-Баскет» — проект «Чемпионат Школьной баскетбольной лиги „КЭС-Баскет“» был запущен в Пермском крае как краевой. Спонсором лиги выступила российская компания ЗАО «Комплексные энергетические системы». 30.06.2008 года в Саратове на совете глав субъектов Приволжского федерального округа при полномочном представителе Президента Российской Федерации в Приволжском федеральном округе Г. А. Рапоте была проведена презентация проекта ШБЛ «КЭС-Баскет». В соревнованиях ежегодно принимает участие около 16 500 тысяч сборных школьных команд из 50 регионов Российской Федерации и Республики Монголия.

Штрафной бросок — свободный бросок в корзину от штрафной линии, назначающийся в качестве наказания за техническую или персональную ошибку. Также называется фоловым броском. С момента определения фола часы, отсчитывающие игровое время, останавливаются до завершения процедуры выполнения штрафных бросков. Если второй бросок реализован, противник вводит мяч в игру из-за лицевой линии, и секундомер включается по касанию мяча игроком на площадке. В случае неудачи секундомер включается сразу же, как только секундометрист убедится в том, что мяч не попал в корзину.

Игрок, по отношению к которому был совершен фол, становится к линии броска. За каждый успешно выполненный бросок команда по-

лучает одно очко. Нарушения при выполнении штрафных бросков: а) игрок просрочил время пяти секунд, отведенных на бросок; б) игрок наступил или переступил линию штрафного броска; в) касание игроками кольца или щита до того момента, когда мяч от бросающего не задел щит или кольцо. Бонусный штрафной бросок — если на игроке сфолили в момент выполнения броска, а он мяч забил, то он выходит и бьет еще один дополнительный штрафной. В таком случае у игрока есть возможность принести своей команде в одной атаке не два очка, а три.

Щ

Щит — прямоугольник позади корзины, от которого мяч может отскакивать. Размер щита: 1,8 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Все линии на щите наносятся шириной 5 см. Лицевая сторона щита должна быть гладкой. Щиты жестко монтируются на опоры на обоих концах площадки под прямым углом к полу, параллельно лицевым линиям. На профессиональных площадках щиты выполнены из прозрачного материала.

Э

Экипировка — специально сконструированная форма одежды баскетболиста, необходимая для тренировочной и соревновательной деятельности. Любая экипировка, которая предназначена для увеличения роста игроков или любыми другими способами дающая незаслуженное преимущество, должна быть запрещена. Любая другая экипировка, специально не оговоренная в официальных правилах баскетбола, должна быть предварительно одобрена Всемирной технической комиссией ФИБА.

Экс-чемпион — бывший победитель какого-либо первенства, а также чемпионата прошлых лет.

Эмблема — условное или символичное изображение какого-либо понятия или идеи, которое указывает на принадлежность команды к какому-либо клубу или обществу. Каждая команда имеет право носить на своей форме эмблему — логотип своего клуба — соответствующих размеров.

Эффективность — комплексный статистический показатель, который выводится по формуле: очки + подборы + результативные

передачи + перехваты + блокшоты – неточные броски с игры – неточные штрафные броски – потери. Используется для оценивания общей полезности действий игрока. В НБА чаще используется рейтинг эффективности игрока.

Ю

Юниор — участник спортивных соревнований в одной из юношеских возрастных групп.

Все названия и определения, предусмотренные текстом, могут использоваться как в единственном, так и во множественном числе без ущерба для их значения [32, 38, 61].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общеизвестно, что история познается значительно позже состоявшегося действия. Анализируя свои предыдущие научно-исследовательские работы, авторы лишь в настоящее время осознали, что оказались у истоков целого направления в физической культуре и спорте, адаптивно-физической культуре, клинической реабилитации и психологической адаптации. Мы не создавали и не изобретали питербаскет. Мы эту игру обнаружили к клиниках ВМедА при выполнении научно-исследовательской работы по организации оказания специализированной помощи на этапах медицинской эвакуации с последующей реабилитацией и социализацией больных и раненых с сочетанными ранениями челюстно-лицевой области и опорно-двигательного аппарата.

Много сделано инициативно и вопреки сложившемуся в стране принципу противодействовать всему новому. Доброе прорастет, утверждали чиновники от спорта и здравоохранения, отклоняя на различных уровнях сделанные нами предложения обратить внимание на тему питербаскета (радиального баскетбола) и включить ее в план развития. Увы, нам не представилось возможности заручиться поддержкой некоего чиновничьего аппарата как в Министерстве здравоохранения (читай: ГВМУ), так и в Министерстве спорта (читай: Паралимпийский комитет) и федерациях баскетбола России и Санкт-Петербурга. Печально, но факт. Обретенный опыт показывает, что без личных отношений, в том числе с властными структурами, и без денег — никуда. Мы сделали все, что в наших силах, и продолжаем популяризировать питербаскет и его разновидности в России, Европе и мире, если не для настоящего, то для будущего. Как говорил древнеримский император Марк Аврелий: «Делай, что должно, и свершится, чему суждено».

Именно это обстоятельство побудило авторов сделать попытку передать читателям, любящим баскетбол вообще, и новаторам-исследователям тот опыт, который был накоплен при решении проблемы внедрения питербаскета в Отечестве, Европе и мире без потери российской составляющей (предложения были!). Не потому, а вопреки… Опыт, замешанный на изобретательской эйфории и творческом вдохновении, на фоне жаждущего энтузиазма бессребреников, с определенной одержимостью постоянно думающих о благе человечества, и по-настоящему государственников. От игры дворовой, дачной, семейной,

детской забавы, до олимпийской не один шаг. Однако, участвуя во Всероссийской универсиаде студентов АФК начиная с 2003 года (Санкт-Петербург, Москва, Смоленск, Самара, Уфа), ставшей с 2007 года международной, с участием Белоруссии, Казахстана, питербаскет успешно прошел свое становление в студенческой спортивной жизни. Презентация игры на фестивале всероссийского чемпионата Школьной баскетбольной лиги «КЭС-Баскет» (Йошкар-Ола, 2009) и суперфинале (Ульяновск, 2015) убедила всех любителей баскетбола в том, что новая спортивная дисциплина в виде спорта «баскетбол» достойно вливается в многомиллионный отряд любителей школьного баскетбола. Подтверждением были и международный турнир по питербаскету (трикряпшису) среди детей учащихся начальных классов Белоруссии, России и Литвы (Лукшай, 2014) на родине знаменитого литовского баскетболиста, олимпийского чемпиона и чемпиона Европы Пранаса Лубикаса, и первая международная встреча по питербаскету среди ветеранов Санкт-Петербурга и каунасского «Жальгириса» (60+, 65+, 70+), адресованная памяти Казимира Петкявичуса и состоявшаяся в Каунасе в 2010 году. Товарищеская встреча была показана по ЦТ Литвы. Победили разум и общая любовь к баскетболу! Испытали торжество идеи и получили подтверждение того, что питербаскет необходим и востребован и что тернистый путь проделанных шагов оправдан. На 11-м Международном салоне промышленной собственности (Москва, 12–16.04.2008) решением международного жюри разработчики питербаскета и ВМедА были награждены золотой медалью.

Авторам думается, что данная монография будет полезна не только тренерам и спортсменам. Ее можно считать учебником профессионального мастерства и образцом для подражания. Для нас главное в этой монографии — заявить о новой игре и в очередной раз представить ее в спортивном мире. Мы понимаем, что, возможно, будут замечены досадные оплошности. Искренне будем благодарны за высказанные замечания и пожелания.

Наш адрес:

Калужский переулок, дом 7, оф. 95, Санкт-Петербург, Россия, 191015

Тел.: +7 (911) 008 53 53; 8 (812) 274 97 88. E-mail: org@piterbasket.com

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамишвили Г. А. Дифференцированное физическое воспитание учащихся младших классов на основе учета их типологических особенностей. Ставрополь, 2012. С. 78, 22–23.

2. Акопов А. Ю., Задворнов К. Ю., Гаврилов Л. Н., Несмеянов А. А. Игровая реабилитация при патологической склонности к азартным играм. Актуальные проблемы защиты и безопасности. Труды восьмой Всероссийской научно-практической конференции «Технические средства противодействия терроризму и оружие нелегального действия». Т. 1, СПб., 2005. С. 144–151.

3. Альманах психологических тестов / под ред. Р. Р. Римского. М., 1995. С. 90–91, 117–118, 119, 127–130.

4. Анализ показателей соревновательной деятельности молодых баскетболистов при переходе в основные составы клубных команд. Василевский Д. К., Петрова В. И., Овчинников В. П. // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 7 (149). С. 32–36. (РИНЦ).

5. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2006. 97 с.

6. Баскетбол. Учебное пособие / Овчинников В. П., Конеева Е. В., Кукаева Т. Я., Румянцева О. В.; под ред. Е. В. Конеевой. Калининград: Изд-во КГУ, 2002. 103 с.

7. Василевский Д. К., Овчинников В. П. Педагогические и психофизиологические механизмы обеспечения целевой точности технико-тактических действий баскетболистов // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 7 (137). С. 15–19.

8. Виленская Т. Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста. Краснодар, 2007. С. 9–26.

9. Вселюбский Г. А., Портных Ю. И., Несмеянов А. А. Игровая реабилитация на базе баскетбола пострадавших с нарушениями двигательных функций нижних конечностей. СПб., 2004. С. 9.

10. Игра и ее место в физической культуре. Фетисова С. Л. // Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях. [Текст]: учебное пособие / РГПУ, Управление развитием воспитательной деятельности, Центр инклюзивной физической культуры и адаптивного спорта. СПб., 2015. С. 927. (РИНЦ).

11. Кожемов А. А., Хадарцев А. А., Несмеянов А. А., Беридзе А. Н., Гуазова И. В. Радиальный баскетбол (питербаскет): настоящее и будущее. В сборнике: Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма на современном этапе и пути их расширения. Материалы Международной научно-практической конференции. 2016. С. 131–135.

12. Кожемов А. А., Хадарцев А. А., Несмеянов А. А., Беридзе А. Н. Игровая реабилитация на этапах лечения раненых и больных с поражениями опорно-двигательного аппарата. В сборнике: Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма на современном этапе и пути их решения. Материалы Международной научно-практической конференции, 2016. С. 126–130.

13. Комаров Б. А., Овчинников В. П. Стратегия формирования основ самоанализа в контексте междисциплинарного взаимодействия при обучении школьников игре в питербаскет // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. 2007. № 6 (28). С. 52–58.

14. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М., 2006. С. 113.

15. Макеев Б. Л., Несмеянов А. А., Несмеянова Н. А., Кожемов А. А., Дальский Д. Д., Хадарцев А. А. Устройство для игры в питербаскет // Патент на изобретение № RU 2635789 U1 15.11.2017.

16. Механизмы саногенеза и возможности их корреляции: монография / Борисова О. Н., Несмеянов А. А., Беляева Е. А., Атлас У. У., Хадарцева К. А., Грантович Н. Н., Наумова Э. М., Хромушин В. А., Кожемов А. А. Тула: Издательство ООО «ТППО», 2016. С. 232.

17. Несмеянов Н. А., Несмеянов А. А., Алексеев Ю. Н., Овчинников В. П, Портных Ю. И., Фетисова С. Л. Мини-питербаскет. Правила соревнований / Федерация питербаскета Санкт-Петербурга. СПб., 2012.

18. Несмеянов А. А., Несмеянов П. А., Несмеянов Д. А. Спортивная игра с мячом «Питербаскет» // Свидетельство на полезную модель № 28828 от 30.04.2003 с приоритетом от 20.09.2002.

19. Несмеянова Н. С., Несмеянов А. А., Несмеянов Д. А., Несмеянов П. А., Несмеянов М. Д., Несмеянов А. Н. Бассейн для игры с мячом ватерпитербаскет // Патент на полезную модель № 33871 от 20.11.2003.

20. Несмеянов А. А., Несмеянов Д. А., Несмеянов П. А., Портных Ю. И., Евсеев С. П. Площадка для игры с мячом «питербаскет-валид» // Патент на полезную модель № 36244 от 20.11.2003.

21. Несмеянов А. А., Несмеянов Д. А., Несмеянов П. А., Ковецкая Н. А., Филаретова М. В. Григориади А. А. Настольная игра «Питербаскет» // Патент на полезную модель № 37643 от 10.05.2004.

22. Несмеянова Н. С., Несмеянов А. А., Несмеянов Д. А., Несмеянов П. А., Несмеянов М. Д., Самедов Т. И., Григориади А. А., Филоретова М. В. Оборудование для спортивной игры с мячом питербаскет // Патент на промышленный образец № 54705 от 16.06.2004.

23. Несмеянов А. А., Бреусов В. П. Устройство для подъема и крепления баскетбольных щитов к опоре на различной высоте // Патент на полезную модель № 46489 от 10.07.2005.

24. Несмеянов А. А., Акопов А. Ю. Способ лечения и реабилитации лиц с игровой зависимостью // Патент на изобретение № 2277899 от 20 июня 2006.

25. Несмеянов А. А., Несмеянов Д. А., Несмеянов П. А., Несмеянова Н. А., Несмеянов А. Н. Свойство игры с мячом — баскетбола изменять свои пространственно-объемные характеристики в зависимости от параметров игровой площадки. Диплом на научное открытие № 29S МААНОИ от 01 сентября 2006 г. по заявке № А-397 от 03 июля 2006 г.

26. Несмеянов А. А., Несмеянов Д. А., Несмеянов П. А., Несмеянова Н. А., Мишин А. Н. Арена для игры с мячом на льду айспитербаскет // Патент на полезную модель № 69758 от 10 ноября 2008 г.

27. Несмеянов А. А., Несмеянов Д. А., Несмеянов П. А., Несмеянова Н. А., Кизим Л. Д. Арена для игры с мячом аэропитербаскет // Патент на полезную модель № 75158 от 27 июля 2008 г.

28. Несмеянов А. А., Макеев Б. Л., Несмеянова Н. А., Овчинников В. П., Стойка для питербаскета // Патент на изобретение № RU 83932U1. 27.06.2009.

29. Несмеянов А. А., Овчинников В. П., Фетисова С. Л. Питербаскет как метод оздоровления и физического воспитания детей дошкольного возраста (краткий обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2019. № 4.

30. Несмеянов А. А., Несмеянов Д. А., Несмеянов П. А, Несмеянова Н. А., Кутузов О. И. Арена для игры в радиальный баскетбол на воде и пляже «питербаскет-бич» // Патент на полезную модель № 81439 от 21.11.2008.

31. Несмеянов А. А., Несмеянов Д. А., Несмеянов П. А., Несмеянова Н. А., Кутузов О. И., Портных Ю. И., Овчинников В. П., Несмеянов Н. А., Смирнов М. Б., Кожемов А. А. Площадка для игры с мячом гранд-питербаскет // Патент на полезную модель RUS 92802 14.12. 2009.

32. Несмеянов А. А., Шабров А. В., Овчинников В. П. Баскетбол и питербаскет: медико-психологические и педагогические аспекты: Учебное пособие / Несмеянов А. А, Шабров А. В., Овчинников В. П. СПб. : ООО «Р-КОПИ», 2020. 334 с.

33. Несмеянов А. А., Еськов В. В. Инновационное медицинское обеспечение игры «Питербаскет» (краткое сообщение) // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2021. № 1. Публикация 3–11. URL: http://wwwmedsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2021-1/3-1/3-11pdf (дата обращения 01.03.2021). DOI:1024412/2075-4094-2021-1-3-11.

34. Несмеянов Н. А. Питербаскет // Сообщение на 4-м Невском международном экологическом конгрессе. URI: http://www.piterbasket.com/publ/1268.shtml.

35. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. М., 1984. С. 14–27.

36. Овчинников В. П. Повышение эффективности игровых действий квалифицированных баскетболистов в защите зонным прессингом: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук. СПб., 1994.

37. Овчинников В. П., Василевский Д. К. Возможности повышения эффективности соревновательной деятельности юных баскетболистов. В сборнике: Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: междисциплинарный аспект. Сборник научно-методических работ. Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена / Под общей редакцией Е. А. Митина. СПб., 2009. С. 195–200.

38. Овчинников В. П., Василевский Д. К. Словарь баскетбольных терминов СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2016. 100 с.

39. Овчинников В. П., Василевский Д. К., Посошков И. Д., Мордвинова Ю. Б., Никитина Е. С. Особенности процесса восстановления юных баскетболистов после физических нагрузок // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 9 (139). С. 123127. (РИНЦ).

40. Овчинников В. П., Портных Ю. И., Несмеянов А. А., Фетисова С. Л., Авксентьева Е. Ю., Шарова Н. Н., Никитина И. П. Питербаскет для начинающих. Электронный учебно-методический комплекс. СПб., 2014.

41. Овчинников В. П., Фетисова С. Л., Иванов Г. В., Несмеянов А. А. Меди-питербаскет. Правила соревнований. СПб., 2012.

42. Овчинников В. П., Фарберов М. Б. Организация учебно-тренировочных занятий по баскетболу. Методические указания. СПб. : Изд-во ГУАП, 2015. 24 с.

43. Основы баскетбола. Учебное пособие / Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, кафедра физического воспитания и спортивно-массовой работы, Фонд развития баскетбола им. В. Кондрашина, А. Белова. Свидетельство Федеральной службы по интеллектуальной собственности о государственной регистрации программы для ЭВМ №2016618135 от 21 июля 2016. СПб., 2016. 2,82 Гб (DVD-ROM). (РИНЦ).

44. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов: учеб.-метод. пособие / Авт.-сост. Б. Е. Лосин; С.-Петербург, Гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб: [б. и.], 2003. С. 25–26а.

45. Патент РФ № 77364 «Детская спортивная установка для игры с мячом» по заявке № 2009503735 с приоритетом от 30.12.2009 г.

46. Питербаскет и его применение в физическом воспитании детей дошкольного возраста / Несмеянов А. А., Фетисова С. Л., Фокин А. М. // Проблемы и перспективы инновационной деятельности в образовательных учреждениях [Текст]: сборник научных и методических статей по материалам городской научно-практической конференции (10 декабря 2014 г.). СПб., 2015. С. 95–102.

47. Питербаскет и здоровье человека. Монография / Акопов А. Ю., Антонишкис Ю. А., Власюк В. В., Еськов В. М., Кожемов А. А., Кораблёв С. В.,

Несмеянов А. А., Несмеянов Н. А., Несмеянова Н. А., Овчинников В. П., Фетисова С. Л., Хадарцев А. А. Тула: Академия естественных наук, 2014. 214 с.

48. Питебаскет и здоровье человека. Монография / Александр Хадарцев, Анатолий Несмеянов, Аслан Кожемов. Palmarium academic publishing. Saarbruchen, Deutschland, 2015. 279 с.

49. Питербаскет как система оздоровления нации. Овчинников В. П., Иванов Г. В., Несмеянов А. А. В сборнике: Физическая культура в образовании: состояние и перспективы развития. Материалы межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения», посвященной 70-летию факультета физической культуры РГПУ им. А. И. Герцена. 2016. С. 105–117. (РИНЦ).

50. Портных Ю. И. «Опыт обучения игре в баскетбол детей младшего школьного возраста (9–10 лет)». [Текст]: автореферат дис. канд. пед. наук / ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. Л., 1960. 22 с.

51. Портных Ю. И. Баскетбол для самых маленьких: учебное пособие для педагогов учреждений и начальных классов школы / Ю. И. Портных, С. Л. Фетисова, А. А. Несмеянов. СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2012. 120 с.

52. Портных Ю. И. Питербаскет-валид — большие возможности. Адаптивная физическая культура. СПб., 2003. № 2. С. 36–38.

53. Портных Ю. И., Овчинников В. П., Оноков И. В., Несмеянов А. А. Основы баскетбола. Электронное учебное пособие. СПб., 2008.

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

55. Портных Ю. И., Фетисова С. Л., Несмеянов Н. А., Несмеянов А. А., Алексеев Ю. Н., Овчинников В. П. Мини-питербаскет. Правила соревнований / Федерация питербаскета Санкт-Петербурга. СПб., 2012.

56. Профилактика травматизма в баскетболе. Фарберов М. Б., Овчинников В. П., Рагозина Г. А. Учебно-методическое пособие / Министерство науки и образования Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения. СПб., 2019. (РИНЦ).

57. Свидетельство на товарный знак (знак обслуживания) «ПИТЕРБАСКЕТ» № 288416 от 20.02.2005.

58. Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом. Учебное пособие / Российский государственный гидрометеорологический университет. СПб., 2016.

59. Сонина Н. В. Технико-тактическая подготовка баскетболистов 15–16 лет с учетом игрового амплуа. М., 2009. С. 10–17.

60. Социологический анализ отношения студентов к участию в соревнованиях Ассоциации студенческого баскетбола Санкт-Петербурга. Овчин-

ников В. П., Соколов Н. Г. // Проблемы современного педагогического образования [Текст]: сборник научных трудов / Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского» (г. Ялта). Вып. 59, ч. II. Ялта, 2018. С. 293–295. (РИНЦ).

61. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2020. 322 с.

62. Специализированные психологические игры и упражнения / Снесарь М. А., Хорошавцева Е. А., Попова Н. А. Психологические упражнения, направленные на знакомство и сплочение группы. Красноярск, 2013. 33 с.

63. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону, 2006. С. 49, 233.

64. Таймазов В. А., Дальский Д. Д., Науменко Э. В., Хадарцев А. А., Зверев В. Д., Фудин Н. А, Орлов В. А., Протченко К. В. Викторов В. В., Корешников Д. В., Еськов В. М., Несмеянов А. А. Коррекция функционального состояния спортсменов суммированным индексом оперативного контроля // Вестник новых медицинских технологий. 2012. Т. 19. № 4. С. 203–208.

65. Тадеуш Хучинский (PL), Анатолий Александрович Несмеянов (RU), Томаш Вильчевски (PL), Юргис Бредикис (LT), Пранас Маяускас (LT), Анатолиус Чупковас (LT), Александр Агубечирович Хадарцев (RU), Владимир Павлович Овчинников (RU), Аслан Аскерханович Кожемов (RU), Наталья Анатольевна Несмеянова (RU), Юрий Иванович Портных (RU). Закономерность согласованного развития неврологической, скелетной и мышечной систем организма при комплексном опосредованном воздействии на сенсомоторную организацию структур головного мозга и их функциональных уровней // Диплом на открытие ЕАЕН № 01 — 2020. Приоритет открытия от 09.12.2019 г. на основе публикации, регистрационный № A1B079 ana,anp (открытие). Дата публикации 23.12.2019/16.01.2020.

66. Тадеуш Хучинский, А. А. Несмеянов, Томаш Вильчевски, Т. Гуськов, Якуб Мудрец, Каролина Вильчевска, Людвик Мацеевски, Павел Леник, В. П. Овчинников. Физиологические основы реализации программы обучения, совершенствования и тренировки в командных видах спорта // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2019. № 6. С. 142–148.

67. Тадеуш Хучинский, А. А. Несмеянов, Томаш Вильчевски, Якуб Мудрец, Каролина Вильчевска, Павел Леник, В. П. Овчинников, А. М. Фокин, А. А. Хадарцев. Неврологические подходы к системе современной подготовки и их влияние на развитие технических навыков юных спортсменов // Вестник новых медицинских технологий. Электронное периодическое издание. 2020. № 5. С. 137–144. URL: http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2020-5/3-3.pdf с.

68. Устройство для игры в радиальный баскетбол (питербаскет) в период дошкольного воспитания и начальных классов школы. Несмеянов А. А., Несмеянов Д. А., Несмеянов П. А., Несмеянова Н. А., Кожемов А. А., Кораб-

лев С. В., Овчинников В. П., Черкесова Л. З. // Патент на полезную модель RUS 83932 10.03.2009. (РИНЦ).

69. Хадарцев А. А., Несмеянов А. А., Еськов В. М., Кожемов А. А., Фудин Н. А. Принципы тренировки спортсменов на основе теории хаоса и самоорганизации // Теория и практика физической культуры. 2013. № 9. С. 873.

70. Хадарцев А. А., Несмеянов А. А., Еськов В. М., Фудин Н. А. Спортивная игра «Питербаскет», как восстановительная технология с позиции теории хаоса и самоорганизации // Успехи современного естествознания, 2014. № 3. С. 30–40.

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

72. Церковный А. В., Малафеев В. А., Овчинников В. П., Фокин А. М., Егорова И. П. Начальное обучение основным техническим приемам игры в баскетбол Учебно-методическое пособие / Баскетбольный клуб «Зенит», Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. СПб., 2020.

73. Hirtz P. Koordinative Fahigkeiten im Schulsport. Berlin: Volk und Wissen, 1985. S. 52–68.

74. Hucinski T., Wilczewski T., Wilczewska K. (2016). Empathik communication as a means to player empowerment and bringing about his self-discowery and proper existence in the perspective of the notion of the Piterbasket game. Czasopismo: Journal of new medical technologies Tom: 23, 2016 Zeszyt: 2, Strony: 171–177.

75. Hucinski T., Lenik P., Wilczewski T. (2016). Rola coacha w upodmiotowieniu zawodikow w celu ich samorealzacji waspekcie konceocji gry w piterbasket. Crasopismo: Journal of new medical technologies Nr 4 2016 DOI: 10.12737/23878.

76. Hucinski T., Nesmeyanov A., Wilczewski T., Guskov T., Mudrets J., Wilczewska K., Maciejewski L., Lenik P., Ovchinnikov V. (2019). N 6.ISSN 2075-4094. DOI 10.24411/issn.2075–4094.

77. Mazas's trikrepsis (Piterbasket, Daiva Statkevieien sleido "Santara", Zygimantu 10-6, Lt-01 10.2 Vilnius.

78. Ovchinnikov V. P., Nesmeyanov A. A., Chuiko A. N. Calculation of strength and stiffness of sports equipment for games in a radial basketball Mechanics, Materials Science and Engineering Journal. 2016. № 6. С. 10.

79. Tadeusz Hucinski, Kazimier Mikolajec, Tomash Wilczewski. Wspolczesna pedagogika.2019. Rodzicow i nauczycieli w aktywnosci psychologicznej dziecka. Wydanie 2. Akademia edukacii psychologii i sportu. Hallera 24, 82 — 500 Kwidzyn. P. 261.

Приложение 1.

Правила мини-питербаскета

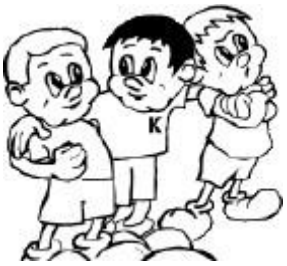
Соревнование целесообразно проводить в один день и использовать для этого олимпийскую систему с выбыванием после второго поражения. В этом случае количество участвующих команд не должно превышать 8. Это позволит более объективно оценить силы участников, даст возможность «неудачникам» взять реванш и одновременно возможность принять участие не более чем в трех играх в течение одного дня. Результат, показанный в этом соревновании, может засчитываться с коэффициентом 2.

Подготовка к участию в таких соревнованиях должна носить заблаговременный характер. Участникам необходимо разъяснить, почему баскетболисты должны уметь бегать, прыгать и точно бросать мяч. Важно также объяснить, что главным условием победы в этих соревнованиях будет сплоченность команды, где общий успех зависит от результатов, показанных каждым участником.

Главной задачей судей и тренеров, организующих спортивные соревнования детей самого младшего возраста, следует считать насаждение духа «фейр-плей» (честной игры), предполагающего воспитание уважения к своим соперникам и стремления к превосходству, добытому только с помощью приемов, разрешенных правилами игры. Нарушивший эти правила должен понять, что при выступлении в составе команды каждый неверный поступок, совершенный им, бросает тень на всю команду и ее тренера, роняет их авторитет в глазах всех участников и зрителей. Поэтому, прежде чем приступить к соревнованиям, все участники должны ознакомиться и изучить правила соревнований по мини-питербаскету.

Важно, чтобы дети сами выбрали название своей команды и вместе с тренером определили цвета своей спортивной формы.

Перед началом игры и после ее окончания участники и тренеры должны приветствовать и благодарить друг друга за участие в игре и тем сам проявить уважение как к победителям, так и к побежденным.

Команда состоит из трех основных и двух запасных игроков. Один из игроков капитан.	
Мяч можно передавать, вести одной рукой в разных направлениях.	
Тренер руководит игрой и заменами игроков.	
Запрещается прикасаться к противнику с целью помешать ему в выполнении задуманного им действия.	
Нельзя отбивать или выбивать мяч кулаком. Нельзя бежать с мячом. С мячом ребенок может сделать не более двух-трех шагов, после этого он должен передать мяч или направить его в корзину.	
Для начала игры и при розыгрыше спорного мяча по одному игроку из каждой команды встают на линии штрафного броска лицом друг к другу, а остальные игроки располагаются в одном метре вокруг них. Судья (тренер) поднимает мяч между двумя игроками противоборствующих команд на высоту, превышающую рост игроков на длину их поднятых вверх рук, и по свистку отпускает мяч. Разыгрывающие спорный мяч игроки стараются отбить мяч в направлении своих партнеров.	

Бросок засчитывается, когда мяч попадает в корзину сверху.	
В случае точного броска в пределах четырехметровой зоны засчитываются два очка, в случае точного штрафного броска (с двухметровой штрафной линии) засчитывается одно очко.	
Мяч выходит из игры, если он перелетел или перекатился за боковую линию либо игрок с мячом находится за пределами площадки.	

Приложение 2.

Школа мяча

Предлагаемые упражнения имеют своей целью развитие зрительных, кинестетических, тактильных и координационных способностей детей, необходимых для освоения навыков взаимодействия с мячом. В своем абсолютном большинстве в упражнениях принимают участие родители, оказывающие непосредственную помощь в их выполнении и исправляющие появляющиеся ошибки.

Исходное положение Содержание задания

Сидя на полу. Катание мяча по полу справа и слева, ловля мяча двумя руками.

1. То же. Бросить мяч перед собой двумя руками. Партнер ловит отскочивший мяч двумя руками и по полу возвращает его обратно.
2. То же. Подбросить мяч над собой двумя руками и поймать двумя руками.
3. То же. Подбросить мяч над собой одной рукой от плеча и поймать мяч над собой.
4. Стоя. Подбросить мяч над собой двумя руками, поймать мяч после отскока.
5. То же. Подбросить мяч над собой, присесть, встать и поймать мяч в полете.
6. То же. Подбросить мяч над собой, повернуться на 360 градусов и поймать мяч.
7. То же. Отбивание мяча об пол двумя руками перед собой.
8. То же. Отбивание мяча об пол одной рукой.
9. То же. Поочередное отбивание правой и левой рукой.
10. То же. Отбивание мяча с продвижением вперед, назад, в стороны.
11. В движении шагом. Подбрасывание мяча одной рукой поочередно над собой и ловля мяча двумя руками.
12. То же. Один раз ударить в пол, поймать мяч и подбросить над собой. Поймать его и снова повторить задание.
13. То же. Подбросить мяч над собой, выполнить хлопок и поймать мяч до падения на пол.
14. То же. Подбросить мяч над собой, выполнить хлопок, присесть, встать и поймать мяч до падения на пол.

15. То же. Отбить мяч в пол, поймать отскок, подбросить мяч над собой, выполнить хлопок и поймать мяч.

16. То же. Отбить мяч в пол, поймать отскок, подбросить мяч над собой выполнить хлопок, присесть, встать и поймать мяч.

17. Стоя. Бросок двумя руками от груди сквозь поднятый обруч.

18. То же. Бросок двумя руками от груди с попаданием в цель, установленную на полу.

19. То же. Бросок двумя руками от груди сквозь обруч с попаданием в цель, установленную на полу.

20. То же. Бросок двумя руками с попаданием в «живое» кольцо, образованное руками партнера.

21. То же. Упражнение 20, выполняемое одной рукой от плеча.

22. То же. Упражнение 21, выполняемое с шагом вперед разноименной с бросающей рукой ногой.

23. То же. Броски партнеру с перебрасыванием мяча над высоко натянутым шнуром.

24. То же. Упражнение 23 с попаданием в «живое» кольцо.

25. Стоя. Мяч кладется на широко расставленные пальцы и кисть руки. Из этого положения давлением пальцев он переводится в положение на конечные фаланги. Это движение выполняется несколько раз и поочередно для кисти каждой руки.

26. То же. Перебрасывание мяча, лежащего на расставленных пальцах кисти одной руки, путем выжимания на расставленные пальцы кисти другой руки.

27. Лежа на спине. Мяч удерживается на пальцах кисти одной выпрямленной руки. Толчком кисти подбросить мяч вверх и поймать другой рукой. Затем повторить то же движение в обратном порядке.

28. Стоя. Положив мяч на широко расставленные пальцы кисти одной руки и поддерживая его спереди другой рукой, выпрямить руку в локте и кистью перебросить его над шнуром партнеру. Затем повторить движение другой рукой.

29. То же. Упражнение 28 с завершающим броском в «живое» кольцо, образованное стоящим напротив партнером.

30. То же. Упражнение 29 с броском в «живое» кольцо, образованное партнером.

Приложение 3.

ОЦЕНИ СЕБЯ

Быстрота (бег 20 м)

Какой ты есть 5,3 сек.			Каким ты хочешь стать 4,5 сек.			Каким ты стал 4,7 сек.		
Как ты меняешься								
Дата	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Результат, сек.	5,3	5,1	–	–	–	–	–	5,0	4,7

Быстрота (скоростное ведение мяча 20 м)

Какой ты есть 11,3 сек.			Каким ты хочешь стать 11 сек.			Каким ты стал 10,9 сек.		
Как ты меняешься								
Дата	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Результат, сек.	11,3	11,3	11,4	11,2	11,2	11,3	11,1	11	10,9

Выносливость (бег 600 м)

Какой ты есть 5,38 мин.			Каким ты хочешь стать 5,20 мин.			Каким ты стал 5,30 мин.		
Как ты меняешься								
Дата	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Результат мин.	5,38	5,32	–	–	–	–	–	5,38	5,3

Скоростно-силовые качества (прыжок вверх с места со взмахом руками)

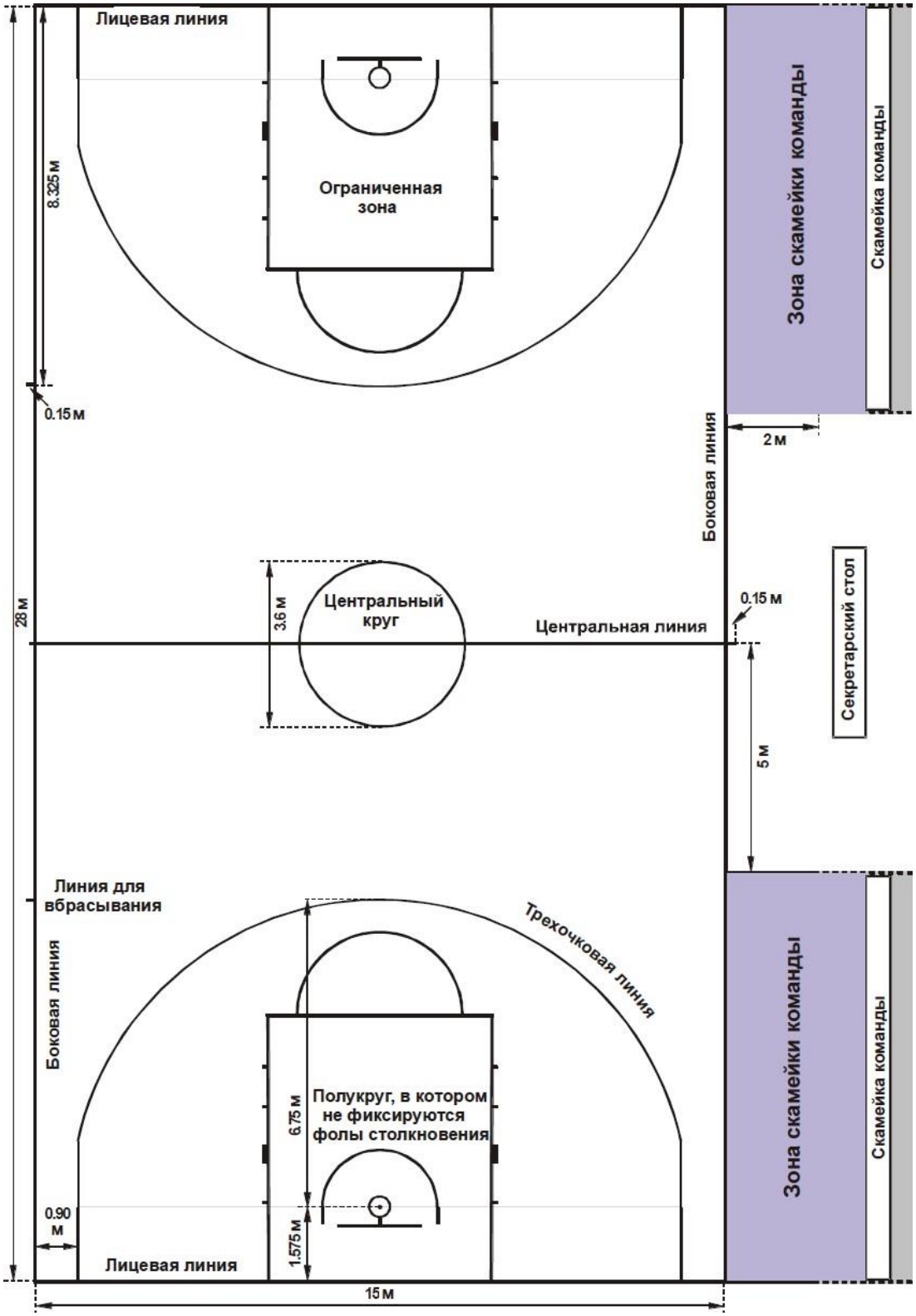
Какой ты есть 21 см			Каким ты хочешь стать 25 см			Каким ты стал 23 см		
Как ты меняешься								
Дата	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Результат, см	21	21	21	22	22	23	22	21	23

Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места)

Какой ты есть 120 см			Каким ты хочешь стать 130 см			Каким ты стал 130 см		
Как ты меняешься								
Дата	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Результат, см	120	120	120	129	120	125	128	126	130

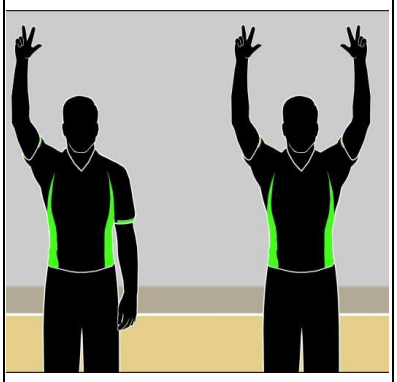
Приложение 4

Баскетбольная площадка



Приложение 5.

Жесты судей

Жесты, связанные с игровыми часами		
ОСТАНОВКА ЧАСОВ Открытая ладонь	ОСТАНОВКА ЧАСОВ ПРИ ФОЛЕ Один сжатый кулак	ВКЛЮЧЕНИЕ ЧАСОВ Рубящее движение рукой
Засчитывание очков		
1 ОЧКО 1 палец, опустить кисть	2 ОЧКА 2 пальца, опустить кисть	3 ОЧКА  3 пальца горизонтально
Замена и тайм-аут		
ЗАМЕНА Скрещенные предплечья	ЗАТРЕБОВАННЫЙ ТАЙМ-АУТ Ладонь и указательный палец образуют букву ‘Т’	МЕДИА-ТАЙМ-АУТ Руки в стороны со сжатыми кулаки

Информативные и нарушения

СПОРНЫЙ МЯЧ/ СИТУАЦИЯ СПОРНОГО БРОСКА

Поднятые вверх большие пальцы

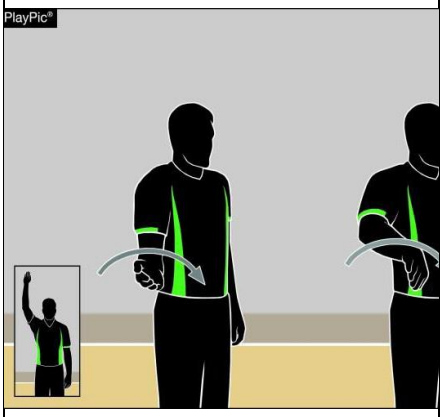
ПРОБЕЖКА

Вращение кулаками

ДВОИНОЕ ВЕДЕНИЕ

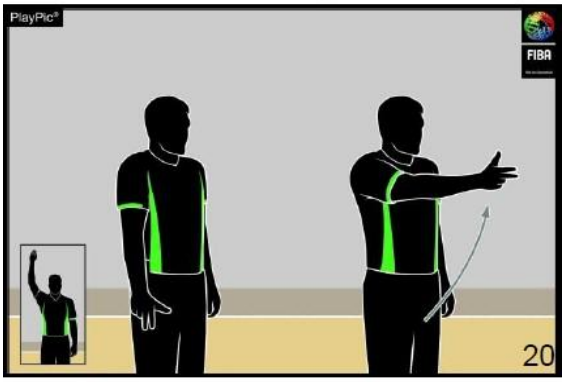
Движение ладонями вверх-вниз

НЕПРАВИЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ: ПРОНОС МЯЧА



Полувращение ладонью

3 СЕКУНДЫ



Вытянутая рука, показ 3 пальцев

5 СЕКУНД

Показ 5 пальцев

8 СЕКУНД

Показ 8 пальцев

24 СЕКУНДЫ

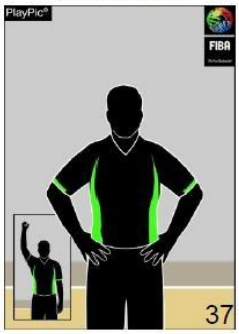
Касание пальцами плеча

Типы фолов

ЗАДЕРЖКА

Захват запястья вниз

НЕПРАВИЛЬНЫЙ ЗАСЛОН (в нападении)

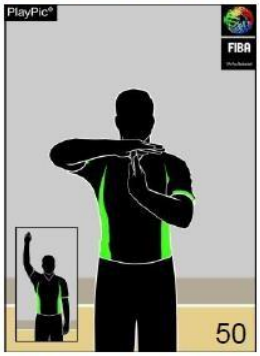


Обе руки на бедрах

СТОЛКНОВЕНИЕ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА

Имитация толчка

ТЕХНИЧЕСКИЙ ФОЛ

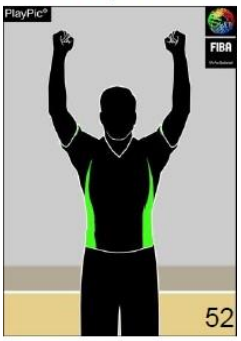


Ладони образуют букву ‘Т’

НЕСПОРТИВНЫЙ ФОЛ

Перехват запястья наверху

ДИСКВАЛИФИЦИ-РУЮЩИЙ ФОЛ



Обе руки вверх, сжатые в кулаки

Наказания за фол

1 ШТРАФНОЙ БРОСОК

1 палец вверх

2 ШТРАФНЫХ БРОСКА

2 пальца вверх

3 ШТРАФНЫХ БРОСКА

3 пальца вверх

Номера игроков

No. 1 – 5

Показ правой рукой цифры от 1 до 5

No. 6 - 10

Показ правой рукой цифры 5, а левой рукой цифры от 1 до 5

No. 11 - 15

Правая рука сжата в кулак, показ левой рукой цифры от 1 до 5

СВЕТЛОЙ ПАМЯТИ ТОВАРИЩЕЙ

ФЕТИСОВА СВЕТЛАНА ЛАВРЕНТЬЕВНА (1944–2020)

Фетисова Светлана Лаврентьевна (1944–2020) — профессор Института физической культуры и спорта Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, действительный член (академик) Европейской академии естественных наук, член отделения фундаментальных медико-биологических исследований секции «Питербаскет как средство сохранения здоровья нации».

Вся жизнь Светланы Лаврентьевны Фетисовой была связана со спортом. Она известная спортсменка, мастер спорта СССР по волейболу, двукратный серебряный (1969, 1970) и бронзовый призер чемпионатов СССР (1968), победитель Всемирных студенческих игр (1970), участник Всемирного фестиваля молодежи и других соревнований.

В 1967 году Светлана Лаврентьевна окончила Ленинградский военно-механический институт. В период с 1968 по 1982 год она работала в ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта на кафедрах биомеханики и спортивных игр. В 1974 году защитила кандидатскую диссертацию, а в 1982 году получила звание доцента. С 1974 по 1983 год являлась членом комплексной научной группы сборной женской команды СССР по волейболу.

С 1986 по 2020 год Светлана Лаврентьевна работала в РГПУ им. А. И. Герцена на кафедрах: спортивных игр; оздоровительной физической культуры и спортивных игр; методики обучения физической культуре и спортивной подготовки. В 2002 году получила звание профессора.

Научная деятельность Светланы Лаврентьевны отражена в более 200 научных и методических трудов. Свой опыт и знания она активно передавала молодым коллегам. Под ее руководством были защищены 3 диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.

Свою научно-педагогическую деятельность Светлана Лаврентьевна сочетала с работой тренера сборной команды РГПУ им. А. И. Герцена по волейболу, которая постоянно входила в число призеров первенства вузов Санкт-Петербурга. Фетисову Светлану Лаврентьевну всегда отличали увлеченность своим делом, доброжелательность и требовательность, высочайший профессионализм, умение работать с людьми, особенно с молодежью.

За многолетнюю плодотворную работу по развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации и успехи в подготовке высококвалифицированных специалистов и научно-педагогических кадров, активную деятельность в области научных исследований Светлана Лаврентьевна Фетисова была неоднократно отмечена почетными грамотами Ученого совета РГПУ им. А. И. Герцена и Комитета по физической культуре и спорту администрации Санкт-Петербурга, знаком «Отличник физической культуры и спорта» (1997), званием «Почетный работник высшего профессионального образования РФ» (1999), в 2017 году награждена медалью «Императрицы Марии Федоровны». Сохраним в сердце память о Светлане Лаврентьевне Фетисовой — Педагоге, Тренере, Человеке.

ПОРТНЫХ ЮРИЙ ИВАНОВИЧ
(1929–2012)

Портных Юрий Иванович (1929–2012) — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, заслуженный тренер РСФСР, действительный член (академик) Европейской академии естественных наук, Балтийской академии педагогических наук, научный консультант Федерации питербаскета Санкт-Петербурга, член отделения фундаментальных медико-биологических исследований секции «Питербаскет как средство сохранения здоровья нации», замечательный ученый-теоретик и практик-методист спортивных игр.

Родился 9 мая в поселке Шахты Сталинской области (Украинская ССР). В период блокады жил в Ленинграде. Невзгоды и испытания блокадного лихолетья были суровой, но основательной школой жизни. Уже в 1944 году, как только война откатилась от Ленинграда на запад, Юрий навсегда связал свою судьбу с баскетболом. Свой талант он реализовал в команде СКИФ имени П. Ф. Лесгафта, в составе которой в течение пяти лет был чемпионом Ленинграда. Играл вместе с такими известными баскетболистами, как К. К. Пяткявичус, Г. П. Баранов, В. Л. Желдин, А. Я. Гомельский.

По окончании Института физической культуры имени П. Ф. Лесгафта Юрию Портных доверили сборные команды юношей и девушек Ленинграда по баскетболу, которые он привел в первенстве СССР в почетную шестерку лучших.

В Юрии Ивановиче Портных рано сложились качества педагога, тренера и воспитателя. Как учитель он обладал колоссальной суммой знаний. Например, знал семь иностранных языков. Как педагог — владел эффективными приемами обучения. Как тренер — умел закрепить и стабилизировать у спортсмена передаваемые технические приемы. И как воспитатель, разгадывающий тайны призвания своих подопечных, наполнял все это высокой духовностью и смыслом. С 1966 до 1980 года Портных работал в качестве тренера ленинградской женской баскетбольной команды мастеров «Спартак».

В 1970 году Юрий Портных был приглашен В. П. Кондрашиным к работе со сборной мужской командой страны. За 6 лет работы ко-

манда стала чемпионом Всемирной студенческой универсиады (1970–1976), чемпионом Олимпийских игр (1972) и бронзовым призером Олимпиады (1976), чемпионом мира 1974 года!

Юрий Портных в 1980-е годы возглавлял бригаду научного обеспечения подготовки мужской команды «Спартак», успешно выступавшей на всесоюзной арене, а также работал со сборной командой города, участницей соревнований спартакиады народов СССР. В середине 1990-х годов работал тренером женской команды «Волна» (Санкт-Петербург), с которой в 2000-м выиграл бронзовые медали чемпионата России.

Начиная с 1950 года Ю. И. Портных в Институте физической культуры имени П. Ф. Лесгафта прошел путь от студента до заведующего кафедрой спортивных игр, которой руководил на протяжении 34 лет, и проректора по научной работе. Им опубликовано свыше 200 научно-методических работ, написаны 5 учебников по спортивным играм для физкультурных учебных заведений. Под его руководством подготовлены 4 докторских и 5 кандидатских диссертаций, в том числе и докторская диссертация Тадеуша Хучинского (Польша). Несколько специалистов, пройдя школу Юрия Ивановича Портных, стали известными тренерами, среди которых С. Гельчинский, А. Петросян, Н. Захарова, З. Кобзева.

Открытый всему новому и прогрессивному, Ю. И. Портных активно шел ему навстречу. Так, сразу же почувствовав широкие возможности новой модификации баскетбола — питербаскета (радиального баскетбола), спортивной дисциплины в виде спорта «баскетбол». Решение, принятое на заседании Комиссии Министерства спорта РФ по признанию видов спорта и ведению Всероссийского реестра видов спорта, протокол № 13 от 04.02.2015 г.). Он с энтузиазмом участвовал в его совершенствовании, становлении и пропаганде. Все годы существования новой спортивной игры Юрий Иванович был научным консультантом Федерации питербаскета Санкт-Петербурга. Последние научные разработки Ю. И. Портных были посвящены вопросам обучения баскетболу, и в частности питербаскету, детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Светлая память о профессоре Ю. И. Портных и его научные работы остаются с нами!

Содержание

Коллектив авторов 4
Рецензии 16
Введение 23
Дети и спорт — друзья или враги 27
Твой верный друг — мяч 36
Баскетбол — лучшая игра с мячом 46
Где можно играть в баскетбол 74
Папа, мама и я — спортивная семья 76
Как научиться играть в баскетбол 81
Учись, играя 87
Основы начального обучения игре в баскетбол 122
Обучение детей технике и тактике баскетбола 144
Индивидуальная тренировка 189
Проверь себя 199
Разновидности баскетбола 213
Вместе мы победим 226
Азбука баскетбола 232
Заключение 284
Литература 286
Приложения 294
Светлой памяти товарищей 303

А. А. Несмеянов, В. П. Овчинников, Т. Хучинский

БАСКЕТБОЛ И ПИТЕРБАСКЕТ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА

Монография

ISBN 978-5-6045927-4-8

9 785604 592748

Подписано к печати 19.04.2021 г.
Формат 60*84 $^{1}/_{16}$. Бумага офсетная. Печать офсетная
Объем 19,25 п. л. Тираж 500 экз. Заказ № 1904/21.
Отпечатано в типографии ООО «Р-КОПИ»
190000, Россия, Санкт-Петербург, пер. Гривцова, д. 6 Лит. Б