

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Методические рекомендации к практическим  
занятиям для студентов всех специальностей  
и направлений подготовки  
дневной формы обучения*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО  
МАСТЕРСТВА БАСКЕТБОЛИСТОВ



Могилев 2018

УДК 796.323.2  
ББК 75.566  
Ф 50

Рекомендовано к изданию  
учебно-методическим отделом  
Белорусско-Российского университета

Одобрено кафедрой «Физвоспитание и спорт» «19» июня 2018 г.,  
протокол № 10

Составитель Е. А. Копылова

Рецензент засл. тренер РБ А. М. Гуляев

Рассмотрена методика совершенствования индивидуального  
технического мастерства баскетболистов в процессе самостоятельных занятий.  
Применение методических рекомендаций позволит повысить эффективность  
тренировочных занятий и добиться высоких спортивных результатов в ходе  
соревновательной деятельности.

Учебно-методическое издание

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ответственный за выпуск	Д. Н. Самуйлов
Технический редактор	А. А. Подошевка
Компьютерная верстка	М. М. Дударева

Подписано в печать . Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.  
Печать трафаретная. Усл. печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж 36 экз. Заказ №

Издатель и полиграфическое исполнение:  
Государственное учреждение высшего профессионального образования  
«Белорусско-Российский университет».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий  
№ 1/ 156 от 24.01.2014.  
Пр. Мира, 43, 212000, Могилев.

© ГУ ВПО «Белорусско-Российский  
университет», 2018



## Содержание

Введение.....	4
1 Упражнения с жонглированием мячом.....	5
2 Упражнения с подбрасыванием и ловлей мяча.....	5
3 Упражнения с вращением мяча.....	7
4 Упражнения с двумя мячами.....	7
5 Упражнения для совершенствования основных приемов баскетбола.....	8
6 Упражнения для совершенствования сочетания приемов.....	11
7 Физические качества баскетболистов.....	13
Заключение.....	15
Список литературы.....	16



## Введение

Баскетбол – командная игра, в которой ценится индивидуальный стиль и мастерство игрока для решения тактических задач команды. Постоянная смена характера игровых действий, высокая эмоциональность воспитывают здоровых, физически сильных людей, устойчивых к стрессу.

Для достижения результатов баскетболисты должны тренироваться как под руководством тренера, так и самостоятельно. Мастерство баскетболистов, занимающихся самостоятельно, растет быстрее потому, что игроки тренируются больше времени, совершенствуют индивидуальный стиль исполнения технических элементов и приемов, которые более соответствуют их личным особенностям. Когда игрок тренируется самостоятельно, у него развивается творческая активность: он находит новые нюансы исполнения и применения технических приемов. Игрок, пробуя и изучая приемы, думает, как лучше их исполнить, как и когда применить. Повышается индивидуальное тактическое мышление.

Тренируясь самостоятельно, спортсмен совершенствует такое важное качество, как воля. Для освоения новых элементов необходимы упорство, решительность, настойчивость. Индивидуальная тренировка улучшает самостоятельность, активность, инициативность и творчество. В таких тренировках баскетболист сам подбирает себе упражнения, ищет причины неудач и исправляет ошибки, пробует варианты выполнения технических приемов. И если баскетболист сможет сам тренироваться, в игре он будет достаточно самостоятельным, активным, решительным.

Совершенствование индивидуального мастерства невозможно без соблюдения следующих рекомендаций:

- выполнять все действия как можно лучше;
- делать не то, что хочется, а то, что надо;
- причины своей неудачи искать не в каких-то объективных обстоятельствах, а прежде всего в себе.

Самостоятельные тренировки можно проводить с партнером, совершенствуя при этом все технические приемы с мячом и без мяча, с сопротивлением и без сопротивления в условиях, приближенных к игровым.

Цель работы – использование комплекса предлагаемых упражнений для совершенствования технического мастерства баскетболистов в условиях самостоятельных занятий.

Актуальность работы: в баскетболе разнообразие и совершенствование технических приемов не имеет границ и в большинстве случаев зависит от индивидуальных качеств игрока. Достигая виртуозности владения мячом во время индивидуальных тренировок, игрок должен не только устранять свои недостатки, но и совершенствовать преимущественные стороны подготовки.

Соблюдение этих правил дает возможность вырастить из игроков мастеров с различным почерком игры, которые во время соревнований используют индивидуальные качества.



## 1 Упражнения с жонглированием мячом

В последнее время в тренировках баскетболисты широко применяют индивидуальные упражнения с жонглированием одним, двумя и тремя мячами. При этом развивается очень важное качество – «чувство мяча». Вырабатывается уверенность в обращении с мячом, развивается координация движений, совершенствуется пространственно-временная ориентировка при взаимодействии с мячом. Такие упражнения вызывают у занимающихся положительные эмоции, поднимают настроение.

Выполнять упражнения с жонглированием мячом рекомендуется в начале или в конце тренировочного занятия, можно и в начале, и в конце тренировки. Не следует расстраиваться, если некоторые упражнения не будут сразу получаться. Следует использовать переход от более простых упражнений к более сложным. Начинать в медленном темпе, увеличивая быстроту выполнения по мере их усвоения.

## 2 Упражнения с подбрасыванием и ловлей мяча

1 Подбросить мяч вверх двумя руками снизу выше головы, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч впереди.

2 То же, только хлопнуть в ладоши за спиной, затем перед собой и поймать мяч.

3 То же, только хлопнуть в ладоши перед собой, затем за спиной и поймать мяч впереди.

4 То же, только хлопнуть в ладоши за спиной максимальное количество раз и поймать мяч впереди.

5 Подбросить мяч вверх, повернуться на 180 град и поймать мяч.

6 То же, повернуться на 360 град и поймать мяч.

7 То же, повернуться на 360 град в прыжке и поймать мяч.

8 Подбросить мяч вверх, присесть, встать и поймать мяч.

9 То же, только сесть на пол, встать и поймать мяч.

10 Ударить сильно мяч перед собой о пол, присесть, встать и поймать мяч.

11 То же, только сесть на пол, встать и поймать мяч.

12 Подбросить мяч вверх повыше, наклониться вперед, стараясь достать пальцами рук пол, выпрямиться и поймать мяч.

13 То же, принять упор лежа, встать и поймать мяч.

14 Ударить сильно мяч перед собой о пол, наклониться вперед, выпрямиться и поймать мяч.

15 То же, принять упор лежа, встать и поймать мяч.

16 Приподнять вверх прямую правую ногу, правой рукой подбросить мяч под ногой выше головы и поймать двумя руками.

17 То же, только перед ловлей выполнять хлопок.

18 Удерживая мяч двумя руками за спиной, перебросить через голову и поймать перед собой.



19 Поставить ноги шире плеч, наклониться и правой рукой подбросить мяч под левой ногой до уровня головы, поймать двумя руками.

20 То же, только ловить мяч одной рукой и подбрасывать его поочередно правой и левой рукой под левой и правой ногой.

21 В ходьбе вытянуть прямые руки в стороны ладонью вверх, мяч удерживается в правой руке. Выполнять перебрасывание мяча с руки на руку через голову.

22 На месте, перебросить мяч правой рукой влево за спиной и поймать его двумя руками. То же, левой рукой вправо и т. д.

23 То же, только поймать мяч одной противоположной рукой и тут же перебросить его за спиной в обратном направлении и т. д.

24 Расставить ноги шире плеч, наклониться максимально вперед и бросить мяч одной рукой между ног назад-вверх так, чтобы он дугообразно перелетел вперед через голову. Поймать мяч впереди двумя руками.

25 То же, но выполнить двумя руками.

26 Ударить сильно мяч перед собой о пол, сделать шаг вперед и поймать двумя руками за спиной.

27 Подбросить мяч выше головы и поймать его двумя руками за спиной.

28 То же в ходьбе.

29 Стоя на правом колене, левая нога выставлена вперед. Мяч удерживается правой рукой. Перебросить влево через бедро левой ноги и поймать правой рукой, протянув ее под бедром левой ноги. Затем перебросить мяч назад и поймать одной правой рукой и т. д.

30 То же левой рукой через бедро правой ноги.

31 Стоя на месте, правая нога выставлена на шаг вперед. Мяч удерживается слева и справа двумя ногами. Выпустить мяч, повернуться на 180 град и поймать его между ног, не дав упасть на пол.

32 Поставить ноги шире плеч, мяч удерживается между ног двумя руками. Правая рука касается мяча впереди, левая – сзади за левой ногой. Выпустить мяч из рук и поймать его, поменяв положение рук, не давая упасть на пол. Левая рука теперь удерживает мяч впереди, правая сзади за правой ногой и т. д.

33 Ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах. Мяч удерживается двумя руками между ног. Подбросить мяч слегка вверх и поймать его двумя руками сзади.

34 Мяч удерживается на вытянутой в стороне правой руке. Движением кисти посылать к плечу. Затем ударом плеча – обратно. То же левой рукой.

35 Подбросить мяч немного вверх и затем последовательно подбивать его внутренней стороной локтя правой руки за счет резкого разгибания руки в локтевом суставе.

36 Удерживая мяч двумя руками за головой, прогнувшись, ударить сзади сильно о пол, затем повернуть и поймать мяч двумя руками.



37 Ноги поставить на ширине плеч. Мяч удерживается двумя руками сзади на уровне пояса. Ударить мяч о пол между ног так, чтобы он отскочил вперед, и поймать его двумя руками.

38 То же, только мяч посылается ударом между ног назад и ловится двумя руками сзади.

39 Соединить упражнения 37 и 38, выполнить передачи мяча последовательно вперед и назад.

40 Поставить ноги шире плеч, развернуть туловище вправо и направить мяч двумя руками в пол между ног так, чтобы он отскочил вперед, поймать двумя руками. То же с разворотом туловища влево.

41 Мяч удерживается двумя руками за спиной, ноги сильно согнуты в коленных суставах. Затем мяч между ног подбрасывается кистями вперед и ловится впереди двумя руками и т. д.

### 3 Упражнения с вращением мяча

1 Перекладывая мяч с руки на руку, вращать мяч вокруг шеи вначале слева направо, затем в обратном направлении.

2 Перекладывая мяч с руки на руку, вращать мяч вокруг туловища слева направо и справа налево.

3 Поставить ноги вместе и слегка согнуть. Вращать мяч вокруг ног, перекладывая его из руки в руку в одну, затем в другую сторону.

4 Поставить ноги шире плеч и, перекладывая мяч из руки в руку, вращать мяч вокруг каждой ноги. Вначале вокруг правой, затем левой ноги.

5 То же, только мяч вращать вокруг ног «восьмеркой» сначала в одну, затем в другую сторону.

6 На месте, левая нога впереди, правая – сзади. Переложить мяч между ног из правой руки в левую руку, затем в прыжке поменять положение ног и переложить мяч между ног из левой руки в правую и т. д.

7 То же, только перекладывать мяч из руки в руку во время быстрой ходьбы.

8 То же, только во время бега.

### 4 Упражнения с двумя мячами

1 На месте, один мяч удерживается двумя руками; последовательно подбивать первым мячом второй, не давая упасть ему на пол.

2 То же, только в ходьбе.

3 Два мяча удерживаются с двух сторон двумя руками. Выпустить мячи из рук и поймать их вместе, не давая упасть на пол.

4 То же, только подбросить мячи, сделать хлопок и поймать их двумя руками.



5 Один мяч лежит на другом. В таком положении удерживаются одной рукой сверху, другой снизу. Быстро поменять руки местами, стараясь не разрушить пирамиду.

6 В каждой руке удерживается по мячу. Перебросить мяч с правой на левую руку по крутой траектории, с левой на правую по прямой и т. д.

7 То же, только один мяч перебрасывается по прямой, а другой – с ударом о пол.

8 Удерживая в руках два мяча, поочередно подбрасывать их вверх каждый двумя руками, не давая упасть на пол.

9 В каждой руке удерживается по мячу. Правой рукой один подбрасывается вверх, а вторым выполняется круговое вращение один раз вокруг туловища.

10 То же, только мяч ударяется сильно о пол, затем выполняется вращение мяча вокруг туловища с последующей ловлей первого мяча.

## **5 Упражнения для совершенствования основных приемов баскетбола**

Каждое баскетбольное упражнение предусматривает сознательное отношение к качеству его выполнения, но не каждое упражнение является увлекательным. Встречаются и такие, начальный интерес к которым может исчезнуть после нескольких его повторений. Но использовать в самотренировке только высокоэмоциональные упражнения будет не совсем правильно, так как нужно исходить не из степени занимательности упражнения, а из задач, которые решаются при помощи этого упражнения по дальнейшему совершенствованию техники приемов баскетбола.

Нужно также не забывать, что любое баскетбольное упражнение оказывает воздействие на физиологические функции организма, влияет на психику занимающегося, а также способствует развитию определенных физических качеств в процессе длительного его повторения.

### ***Упражнения для ловли и передачи мяча***

1 Стоя у стены с мячом в руках на расстоянии 3...4 м, выполнить передачу в стену, присесть, встать и поймать отскочивший от стены мяч.

2 То же, только для передачи мяча повернуться на 360 град и поймать мяч после отскока его от пола.

3 То же, только поймать мяч сразу после отскока от стены.

4 Сидя на полу с мячом в руках на расстоянии 3 м от стены, передавать мяч в стену различными способами.

5 Лежа на животе с мячом в руках лицом к стене на расстоянии 2 м, прогнуться в пояснице и в таком положении выполнить передачи в стену двумя и одной рукой так, чтобы мяч не касался пола.



6 Лежа на спине с мячом в руках ногами в 3...4 м от стены, подняв голову, выполнять передачи в стену двумя и одной рукой с последующим чередованием способов ловли мяча.

7 Стоя с мячом в руках в 3...4 м от стены, выполнить передачу мяча так, чтобы мяч отскочил в сторону. Сместиться в сторону за мячом и поймать его, не дав упасть на пол. То же в другую сторону.

8 Стоя с мячом в руках спиной к стене на расстоянии 1,5 м от нее, выполнить прыжок, высоко поднимая колени к груди, затем передачу вниз-назад, чтобы мяч ударился о пол под ногами, о стену и отскочил назад. После приземления повернуться, поймать мяч и т. д.

9 Стоя с мячом в руках на расстоянии 3 м от стены, выполнить поочередно передачи в стену правой и левой рукой из-за спины с последующей ловлей мяча одной или двумя руками.

10 То же, но ловить мяч обязательно одной рукой. Без паузы выполнить передачу в стену из-за спины той же рукой.

11 Стоя с мячом в руках на расстоянии 4 м от стены, выполнить передачу в стену любым способом, затем пропустить отскочивший мяч между ног, повернуться на 180 град и поймать его после удара о пол.

12 Стоя на расстоянии 5...6 м от стены, ударить мяч в стену ногой, затем поймать его любым способом.

13 Стоя с двумя мячами на расстоянии 5 м от стены, передавать поочередно мячи в стену двумя руками от груди, с последующей ловлей двумя руками после отскока от пола.

14 То же, со сменой способов передач и ловли мяча, а также с сокращением расстояния до стены.

15 Стоя с двумя мячами на расстоянии 6 м от стены, передавать поочередно мячи в стену различными способами с последующей их ловлей различными способами после отскока мяча от пола, но перед ловлей выполнить вращение мяча вокруг туловища и только затем передачу.

16 То же, но перед ловлей вращение мяча выполняется «восьмеркой» вокруг ног.

17 Стоя с двумя мячами в руках на расстоянии 2 м от стены, передавать мячи двумя руками снизу так, чтобы они не столкнулись между собой, и ловить их без предварительного отскока от пола.

### ***Упражнения для совершенствования бросков мяча***

1 Выполнить штрафной бросок, подобрать отскочивший мяч, повторить бросок и т. д. – 10, 20, 30 попаданий.

2 То же, штрафные броски на одной левой ноге.

3 То же, стоя на коленях.

4 Броски с разных точек.

5 Бросок со средней дистанции, сразу ускоренный бег к щиту. Поймать мяч, не дав ему упасть на пол, и выполнить ещё один бросок по кольцу из-под щита и т. д.

6 То же, только перед игроком ставится стул. Бросок из-за стула.

7 Игрок с мячом располагается на расстоянии 4...5 м от щита под углом 45 град к нему. Выполнить бросок в прыжке с отскоком от щита, овладеть отскочившим мячом, занять такую же позицию с противоположной стороны, выполнить бросок, овладеть мячом и т. д.

8 Выполнять броски поочередно в следующей последовательности: штрафной бросок, бросок в прыжке со средней дистанции, бросок в движении из-под щита после ведения и т. д.

9 Бросить мяч над собой перпендикулярно вверх, имитируя бросок по кольцу, проследить за техникой броска, поймать мяч и выполнить бросок в прыжке по кольцу.

### *Упражнения по совершенствованию ведения мяча*

Дриблинг без визуального контроля мяча позволяет игроку моментально оценивать изменения игровой ситуации на площадке. Различные финты (обманные движения мячом, ногами, руками, поворотом головы и тела, взглядом и другие) дают возможность ввести в заблуждение соперника.

1 Ведение мяча в движении по прямой линии, через каждые 7...8 шагов, ведение с низким отскоком на месте и т. д.

2 Ведение мяча по прямой линии с переводом с правой руки на левую руку и наоборот.

3 Ведение мяча между препятствиями с выполнением переводов, поворотов, финтов перед препятствиями.

4 То же, только возле первого препятствия правой рукой, возле второго – левой и т. д.

5 То же, только обвести первое препятствие вокруг правой рукой, второе – левой и т. д.

6 Ускоренное ведение с остановкой, затем – в другую сторону и т. д.

7 Ведение мяча с переводом его за спиной право налево и наоборот.

8 Стоя лицом к стене, ведение мяча на месте левой рукой, а правой писать на стене мелом цифры от 1 до 10.

9 То же, только боком к стене, ведение мяча на месте сбоку.

10 Выполняя ведение мяча на месте, сесть на пол, затем лечь, сесть, встать и т. д.

11 Сидя на полу, вести мяч вокруг тела, переводя его с руки на руку. Вначале выполнить справа налево, затем в обратном направлении.

12 Ведение мяча с продвижением вперед в приседе.

13 Ведение мяча с закрытыми глазами.



14 Стоя на месте, одновременно выполнять ведение правой и левой рукой двумя мячами.

15 То же со снижением высоты отскока, постепенно доведя ее до минимума с возвращением к исходному ведению.

16 Стоя на месте, попеременное ведение двух мячей.

17 Ведение мяча на месте правой рукой, подброс левой с последующей ловлей.

18 То же в ходьбе и беге.

19 Ведя на месте одновременно два мяча правой и левой рукой, повернуться на 180 град между мячами и продолжить ведение и т. д.

20 Ведя одновременно два мяча на месте, сесть, лечь, встать и т. д., не прекращая ведение.

## 6 Упражнения для совершенствования сочетания приемов

В игре баскетболисту приходится применять как одиночные технические приемы, так и их сочетание, которое встречается значительно чаще, нежели одиночные, т. е. последовательное соединение одного приема с другим. Поэтому когда изучены основные приемы баскетбола, следует начинать осваивать процесс их объединения в единые двигательные действия.

Для того чтобы обыграть защитника, чаще всего используются сочетания, состоящие из двух-трех последовательно выполняемых простых приемов и обманных движений. Подобные комплексы нужно изучать самостоятельно. Сочетания технических приемов изучаются по мере овладения приемами техники игры. Например, изучив ловлю мяча, остановку, передачи и ведение, игрок может совершенствовать эти приемы в следующем сочетании: ловля на месте–ведение–остановка–передача. В этом случае очень важно овладеть техникой перехода от одного приема к другому, т. е. изучить «связку» между окончанием первого приема и началом второго и т. д.

Для того чтобы обыграть соперника или освободиться от его опеки, широко используют финты. Основная их цель – отвлечь внимание игрока, играющего в защите, от истинных намерений нападающего, вынудить принять неверное решение и использовать его ошибку для освобождения от опеки или освободить путь для передачи или выполнения броска. Чем правдоподобнее выполнено начальное отвлекающее действие, тем легче обыграть соперника. Правдоподобность финта достигается его выполнением в темпе, свойственном основному приему.

Финты можно выполнять с мячом и без мяча. Финты без мяча применяются для освобождения от защитника; с мячом – для беспрепятственного выполнения передач, бросков или ведения мяча. Финты с мячом – это чаще всего частичное, незаконченное выполнение основного приема игры. Поэтому существуют финты на передачу, на бросок, на ведение.

1 Занимающийся с мячом располагается на расстоянии 6...8 м от кольца. Выполняется финт на ведение влево, после чего мгновенно осуществляется



ведение мяча вправо по направлению к кольцу с последующим броском мяча из-под щита. То же после финта на ведение вправо и т. д.

2 Занимающийся передает мяч в стену, ловит и ведет его к кольцу, выполняет бросок в движении из-под щита.

3 То же, но после ловли мяча – повороты плечом вперед и назад с последующим ведением мяча.

4 Занимающийся располагается в центре площадки, подбрасывает мяч вперед-вверх. Выполняет ускорение и ловит мяч, не дав ему упасть на пол. Затем выполняет финт на ведение, после чего ведет мяч к кольцу и завершает упражнение броском в движении из-под щита.

5 То же, но после ловли мяча выполняются поворот и ведение с последующим броском на противоположный щит.

6 То же, только упражнение завершается броском в прыжке со средней дистанции.

7 Выполнить бросок в прыжке со средней дистанции, поймать отскочивший от кольца мяч, обвести правой рукой трехсекундную зону и выполнить бросок в движении из-под щита.

8 Стоя под щитом с мячом в руках, ударить им о щит, поймать с остановкой и выполнить бросок в прыжке после серии поворотов.

9 Выполнить ведение мяча. Приблизившись к препятствию, показать финт вправо, но увести мяч влево; выполнить бросок в движении из-под щита. Возвратиться на исходную позицию.

10 То же, с обходом нескольких препятствий при помощи финтов.

11 Поставить перед собой стул на расстоянии 4...5 м от кольца. После серии финтов на ведение и передачу выполнить бросок в прыжке.

12 Исходное положение – то же. Выполнить передачу в щит; после финта вправо обежать стул слева; поймать мяч, не дав ему упасть на пол, и произвести бросок по кольцу любым способом.

13 С расстояния 7...8 м от кольца выполнить ведение мяча и бросок в движении из-под щита. Во время первого шага выполнить финт на передачу влево или вправо и только после этого бросить мяч в кольцо.

14 Стоя с мячом перед препятствием на расстоянии 4...5 м от кольца, выполнить следующие основные сочетания финтов и приемов:

– финт влево на проход под щит – проход вправо с броском из-под щита;

– финт на проход под щит влево, затем вправо – проход влево с броском из-под щита;

– финт на бросок – проход под щит с последующим броском;

– финт на бросок – финт на передачу – бросок в прыжке.

15 Проведя мяч к одному из щитов, с расстояния 5...6 м выполнить передачу в щит, поймать отскочивший мяч и после ведения бросить в движении из-под щита. Повторить на противоположном щите.

## 7 Физические качества баскетболистов

Физические качества – ловкость, быстрота, гибкость – являются базовыми для технической подготовки игроков.

*Ловкость* – комплексная способность спортсмена к проявлению высокого уровня силы, быстроты, гибкости в сочетании с координацией и точностью. Хороший баскетболист должен обладать двигательными способностями и возможностями высокой степени, включающими следующие компоненты при проявлении ловкости:

- умение действовать с мячом в быстромеменяющихся игровых ситуациях;
- координированные действия в безопорном положении;
- чувство равновесия (вестибулярная чувствительность);
- умение ориентироваться.

Главным направлением в развитии ловкости считается овладение новыми разнообразными навыками и умениями. При этом очень важно повышение координационных трудностей, с которыми должны справляться баскетболисты, исходя из точности движений, взаимной согласованности и внезапности игровой обстановки.

Ловкость совершенствуют в упражнениях с быстрой сменой ситуаций, в которых необходимо проявление точности, быстроты и координации движения.

Специальную ловкость совершенствуют в игровых упражнениях с непривычными заданиями (игра в баскетбол без ведения мяча, с одним, двумя ведениями мяча). Существует несколько способов усложнения условий выполнения упражнений: зеркальное исполнение, непривычные исходные положения, смена скорости, способа выполнения, игрового пространства, усложнение дополнительными движениями, включение более сложных упражнений в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, перемены в действиях соперников.

Для развития ловкости можно использовать индивидуальные упражнения в жонглировании мячом. Выполнение их с различными целевыми установками поможет в достижении поставленной цели. Предлагается использовать три следующие установки. Первая заключается в том, чтобы выполнить упражнение как можно точнее. Вторая – точно и как можно быстрее. Третья предполагает выполнение движения точно, быстро и в переменных условиях. Таким образом, выполняя одно и то же упражнение с указанными целевыми назначениями, можно в достаточной мере решать задачу разностороннего развития ловкости.

*Быстрота* – способность выполнять спортивные приёмы в кратчайший период времени. Проявления быстроты многогранны. В игре это качество проявляется во времени двигательной реакции, времени одиночного движения.

Время двигательной реакции характеризует способность игрока производить ответные действия на действия партнера или соперника. Чем оно

короче, тем лучше баскетболист может приспособить свои действия к изменяющейся обстановке. Под быстротой двигательной реакции понимают время от момента подачи сигнала до начала ответного действия. Это так называемая простая реакция, когда спортсмен реагирует на ожидаемый сигнал заранее известным движением. Различают простую и сложную двигательные реакции. Последняя бывает двух видов: реакция на движущийся объект и реакция выбора. В баскетболе игрок, перехватывающий мяч, реагирует на движущийся объект. Быстрота реакции на него при внезапном появлении занимает от 0,25 до 1 с. Реакция выбора возникает в тех случаях, когда из ряда возможных действий надо выбрать единственно правильное – передать мяч партнеру или выбрать прием (бросок, передача, ведение) для продления атаки. Сложность реакции выбора зависит от разнообразия изменений игровой обстановки и поведения соперника.

Второй формой проявления быстроты является время одиночного движения. Примером в баскетболе может служить движение руки при передаче мяча партнеру. Быстрота одиночного движения зависит от силы мышц и быстроты их сокращения. Движущаяся конечность обладает определенной массой, к которой надо приложить тем большую силу, чем большей скорости движения желает достичь баскетболист. При этом усилие, обеспечивающее положительное ускорение, производится очень быстро. Поэтому для достижения быстрого перемещения тела или части тела необходима «взрывная» сила. При выполнении максимального быстрого движения движущая или ускоряющая сила не может быть приложена на протяжении всего пути. Она действует лишь в начале. Затем некоторое движение совершается по инерции, после чего происходит торможение.

Быстрота выполнения технических приемов в баскетболе зависит от мастерства владения мячом.

*Гибкость* – это способность баскетболиста выполнять игровые приемы и движения с большой амплитудой. Гибкость имеет существенное значение в баскетболе. Эластичность мышечно-связочного аппарата, способность к расслаблению позволяют игроку увеличивать амплитуду движений, что не только повышает уровень его силы, но и способствует улучшению проявления ловкости движений. Гибкость, подвижность в суставах позволяют избегать травм опорно-двигательного аппарата.

Баскетболисту в первую очередь следует уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, в плечевых и лучезапястных суставах.

Развитие гибкости давно стало важнейшей частью учебно-тренировочного процесса баскетболистов. Упражнения для развития гибкости способствуют максимальному проявлению амплитуды движений в суставах, что положительно влияет на быстроту выполнения технических приемов, связанных с проявлением координации движений, с большой свободой маневров. Большая амплитуда движений существенно улучшает технику выполнения приемов игры. Упражнения на развитие гибкости включают в

разминку перед тренировочными занятиями и перед соревнованиями, они составляют значительную часть утренней зарядки. Выполнение упражнений на гибкость после тренировок также очень эффективно, т. к. быстрее проходит процесс восстановления, снижается интенсивность мышечных болей. Но главное заключается в том, что такие упражнения способствуют снижению травматизма, сокращают количество травм суставов, связок и мышц, лучше переносятся перегрузки. При развитии гибкости возрастают скорость, чувство равновесия, ловкость, совершенствуются и другие физические качества.

Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень спортивного мастерства. При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс усвоения двигательных навыков. Некоторые из них, а часто это узловыe компоненты эффективной техники выполнения соревновательных упражнений, вообще невозможно усвоить. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных возможностей, ухудшает внутримышечную и межмышечную координацию, приводит к снижению экономичности работы и часто является причиной повреждения мышц и связок.

Упражнения для развития гибкости должны выполняться систематически в виде специальных комплексов во время утренней зарядки, разминки и индивидуальной тренировки. Между отдельными сериями упражнений обязательно включают упражнения на расслабление. Техничко-тактические упражнения выполняются свободно с большой амплитудой. Особое внимание следует придавать подвижности тех суставов, от которых зависят финальные усилия в бросковых движениях.

## Заключение

Желание постоянно учиться – это самое главное в процессе самосовершенствования. Самостоятельные тренировки, начинающиеся с юношеских лет, дадут возможность добиться мастерства и стать баскетболистом высокого класса с ярко выраженными индивидуальными качествами. Совершенствуя свой стиль игры с использованием разнообразных приемов, которые больше всего соответствуют индивидуальным особенностям, вырастают разноплановые игроки. Чем выше индивидуальное мастерство баскетболистов, тем гибче технико-тактическая стратегия команды, тем успешнее выступления на соревнованиях.



## Список литературы

1 **Бойко, В. В.** Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – Минск : ФиС, 1987. – 130 с.

2 **Бондарь, А. И.** Учись играть в баскетбол / А. И. Бондарь. – Минск : Полымя, 1986. – 127 с.

3 **Кожевникова, З. Я.** Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов / З. Я. Кожевникова. – Москва : ФиС, 1971. – 96 с.

4 **Шлемова, М. В.** Самостоятельная тренировка как один из факторов повышения индивидуального мастерства баскетболистов / М. В. Шлемова // Междунар. журнал экспериментального образования. – 2010. – № 2. – С. 61–62.

