МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КУБЕЙСИНОВА У.Т.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ВИДАМ (БАСКЕТБОЛ)

Учебное пособие

Приказом № 302 от 9 сентября 2022 г. рекомендовано Министерством высшего и средне-специального образования Республики Узбекистан в качестве учебного пособия для студентов направления:
5610500 Спортивная деятельность (по видам деятельности).

Регистрационный номер 302-0964

УГУФКС - Чирчик -2023

Кубейсинова У.Т. **«Организация и проведение мероприятий по спортивным видам (баскетбол)»** [Учебное пособие]. /УГУФКС – Чирчик:2023г. 210 стр.

Автор:

У.Т. Кубейсинова преподаватель кафедры теории и методики волейбола, баскетбола УзГУФКС

Рецензенты:

Курбанова М.А. - Старший инструктор-методист ДСЮШ №2 Мирабадского района, к.п.н., и.о. доцент

Пулатов Ф.А. - д.ф.п.н. (PhD) кафедры теории и методики Волейбола, баскетбола УзГУФКС

Данное учебнное пособие разработан на основе типовой учебной программы 60411200-«Менежмент (организация и управление спортивными мероприятиями)» (по общему курсу для студентов русских), утвержденной министерством высшего и среднего специального образования от 7 декабря, 2020 года приказом «648», основной целью учебника изучение студентами истории возникновения и развития баскетбола, относящихся к виду спорта спортивные навыки, правила игры, организации и проведение соревнований, физические качества и методика формирования технико-тактических действий, методики начального обучения техники игровых приемов, вопросы, связанные с обязанностями судей.

Учебное пособие предназначен для студентов-спортсменов, мастеров, учителей физической культуры, тренеров по баскетболу и слушателей повышения квалификации.

©Уэ.ГУФКС.2023
© Кубейсинова У.Т.2023

Annotatsiya

Bu o'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2020-yil "7" dekabrdagi "648" sonli buyrug'i bilan ma'qullangan 60411200 -«Menejment (sport tadbirlarini tashkil etishva boshqarish)» (I-kurs bakalavr ta'lim yo'nalishlariga umumiy kurs fani bo'yicha bo'yicha rus guruxlari ushun) namunaviy fan dasturi asosida tayyorlangan bo'lib, asosiy maqsad talabalarga basketbolning poyda bo'lishi va rivojlanish bosqichlari, o'yin qoidasi, musobaqa bosqichlarini tashqil qilish va o'tkazish, musobaqada xaqamlikni tashqil qilish va xaqamlikning vakolatlari, shuningdek basketbol texnikasi va taktikasini o'rgatishdan iboratdir.

O'quv qo'llanma - talabalar, magistrlar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, basketbol trenerlari va malaka oshirish tinglovchilariga mo'ljallangan.

Аннотация

Данное учебнное пособие разработан на основе типовой учебной программы 60411200-«Менежмент (организация и управление спортивными мероприятиями)» (по общему курсу для студентов русских), утвержденной министерством высшего и среднего специального образования от 7 декабря, 2020 года приказом «648», основной цель учебное пособие изучение студентами истории возникновения и развития баскетбола, относящихся к виду спорта спортивные навыки, правила игры, организации и проведение соревнований, физические качества и методика формирования технико-тактических действий, методики начального обучения техники игровых приемов, вопросы, связанные с обязанностями судей.

Annotatsiya

This textbook was developed on the basis of the model 60411200-«Management (organization and management of sport events)» (under the general course for bachelor's degree), approved by the Ministry of higher and secondary Specialized education on December 7, 2020 by order «648», the main purpose of the textbook is to study students of history of the emergence and development of basketball, sport skills related to the sport, rules of the game, organization and conduct of competitions, physical qualities and methods for the formation of technical and tactical actions, methods of initial training in the technique of playing
techniques, issues related to the duties of referees.

The textbook is intended for the students-athletes, masters, physical education teachers, basketball coaches and advanced training listeners

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....		
I Глава	**История развития баскетбола в мире и Узбекистане, его сегодняшние состояние и перспективы. правила игры и основы организации проведения соревнований и обязанности судей**.....	
1.1	История развития и эволюция игры в мире..	
1.2	Организации, создание ФИБА и этапы развития игры	
1.3	Развитие и эволюция баскетбола в Узбекистане.....	
II Глава	**Правила игры и основы организации проведения соревнований и обязанности судей**	
2.1.	Разметка баскетбольный площадки и оборудование.....	
2.2.	Содержание и сущность игры	
2.3.	Основные правила проведения соревнования	
2.4.	Виды соревнований	
2.5.	Сценарии открытия и закрытия соревнования	
2.6.	Положение о соревнование	
2.7.	Виды системы проведение соревнования.....	
III Глава	**Физические качества и методика формирования технико-тактических действий.....**	
3.1.	Основы понятия физической подготовки.....	
3.2.	Средства и методы физической подготовки	
3.3.	Средства и методы физической подготовки	
3.4.	Понятие о технике игры.....	
3.5.	Понятие о тактике игры	
3.6.	Классификация тактика нападения и защиты	
	Глоссарий.....	
	Список литературы.....	

MUNDARIJA

KIRISH		
I BOB	**Basketbolni jahonda va O‘zbekistonda rivojlanish tarixi, uning bugungi holati va istiqboli. O‘yin qoidalari va musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish asoslari, musobaqada hakamlikni tashkil qilish va hakamlarning vakolatlari**.....	
1.1.	Jahonda o‘yinni paydo bo‘lishi va rivojlanish tarixi.....	
1.2.	Basketbolni rivojlanish bosqichlari va xalqaro basketbol Asossiatsiyasining (XBA) tashkil etilishi.....	
1.3.	O‘zbekistonda basketbolni paydo bo‘lishi va rivojlanish tarixi.....	
II BOB	**O'yin qoidalari va musobaqalarni tashkil etish asoslari va hakamlarning vazifalari..**	
2.1.	Maydon va maydon jihozlari. o’lchamlari	
2.2.	O'yin mazmuni va mohiyati.....	
2.3.	Musobaqa o’tkazishdagi asosiy qoidalar.....	
2.4.	Musobaqa turlari.....	
2.5.	Musobaqalarni ochilish va yopikish senariesini tuzish.....	
2.5.	Musobaqa turlari.....	
2.6.	Musobaqa o'tkazish tizimlari.....	
III BOB	**Jismoniy sifatlar va texnik-taktik usullarini shakllantirish metodikasi.....**	
3.1.	Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari.....	
3.2.	Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni	
3.3.	Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari..	
3.4.	O'yin texnikasi xaqida tushuncha.....	
3.5.	Hujum va himoya texnikasi tasnifi.....	
3.6.	O'yin taktika xaqida tushuncha.....	
3.7.	Hujum va himoya taktika tasnifi.....	
	Глоссарий.....	
	Adabiyotlar ro'yxati.....	289

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура-важнейший источник укрепления здоровья и повышения работоспособности народа, существенный резерв увеличения производительности труда и совершенствования производительных сил. Это деятельность, предлагающая систему полезных для каждого человека ценностей, дающих возможность изменить угнетающе монотонный образ жизни современного человека. Важнейшая роль физической культуры в развитых странах в настоящее время высокого оценена как правительствами, так и самим обществом. Разработаны масштабные программы по стимулированию развития физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

В рамках приоритетных направлений государственной политики, проводимой Президентом Ш.М.Мирзиёевым, успешно развивается физическая культура и спорт в нашей стране как гарантийный источник совершенствования генофонда нации и воспитания здорового, всесторонне развитого поколения.

Глава нашей страны в своих постановление и указов наметил, что в нашем обществе осуществляется широкомасштабная работа, направленная на формирование здорового образа жизни, создание для населения, особенно молодого поколения, соответствующих современным требованиям условий для регулярных занятий физической культурой и массовым спортом, укрепление у молодежи посредством спортивных соревнований воли, веры в собственные силы и возможности, развитие мужества, чувств патриотизма и преданности Родине, системную организацию работ по отбору талантливых спортсменов из числа молодежи, а также дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта.

В республике в последние годы осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями и обеспечению достойного

выступления страны на международной спортивной арене, а также создание платформы интенсивного повышения квалификации в целях обновления учебных программ и методологий по подготовке и повышению квалификации высококвалифицированных тренеров по физическому воспитанию и спорту, судей, внедрения передовых инновационных технологий в процесс подготовки спортсменов, обеспечения квалифицированными кадрами.[1]

Учебное пособие подготовлено для студентов бакалавриатуры 60411200 - «Менежмент (организация и управление спортивными мероприятиями)» обучающихся по предмету «Общий курс», в соответствии с типовой программой утвержденной Координационным советом научно-методических объединений Мин ВУЗ Республики Узбекистан.

«Менежмент (организация и управление спортивными мероприятиями)» является организация массовых занятий и соревнований по баскетболу на местах, усвоение теоретические знаний по проведению оздоровительных мероприятий, формирование профессионально-педагогических знаний, навыков и умений.

Цель данного учебного пособия - организация массовых занятий и соревнований по баскетболу на местах, усвоение теоретические знаний по проведению оздоровительных мероприятий, формирование профессионально-педагогических знаний, навыков и умений.

Учебное пособие состоит из двух глав: где даны первоначальные сведения об истории развитие баскетбола в мире и Узбекистане, его сегодняшний состояние и перспективы. Правила игры и основы организации проведения соревнований, обязанности судей и организация судейства.

В первом разделе раскрываются особенности история, эволюция и этапы развития игры в мире. Развитие баскетбола в Узбекистане. Участие узбекских баскетболистов в республиканских и международных

[1] Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в республике Узбекистан» от 24 января 2020 года № УП-5924

соревнованиях. Баскетбол в программе массовых соревнований среди учащихся и студентов образовательных учреждений Республики: «Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада», а также эти соревнования стали инструментом массового привлечения нашей молодежи в спорт, приобщения ее к здоровому образу жизни.

Общий разбор правил игры, действующих в настоящее время. Эволюция и развития правил игры по баскетболу. Официальные правила игры, раздели параграфы. Тренажёры и оборудования. Обязанности тренера, капитана, игроков. Игровые действия. Бригада судей.

Обязанности судейской коллеги. ее влияние, на развитие техники и тактики игры. Организации и проведении соревнований.

Во втором разделе изложены вопросы физические качества и методика формирования технико-тактических действий. Рассматриваются взаимосвязь общей и специальных физических качеств. Физических качеств и функциональных возможность. Средства принципы, методы и этапы при обучение технико-тактические действиям. Взаимосвязь технико-тактических действий и физических функциональной подготовкой.

Рассматриваются принципы, средства, методы и формы физического воспитания, основы теории баскетбола и методики обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей.

При подготовке учебного пособия использованы учебники и учебные пособия по данной дисциплине, а также научные труды ведущих ученых в области физической культуры и спорта: Б.З. Каримова, Б.М.Мирадилова, М.А.Умбетова, А.А.Пулатова, Ф. В.Ганиева и др.

Учебное пособие предназначено для студентов, преподавателей высших и средних специальных образовательных учреждений.

Автор заранее выражают признательность читателям, направившим свои замечание или предложения по поводку содержания данного учебного пособия и с благодарностью их, учтут в его следующих изданиях.

ГЛАВА I: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА В МИРЕ И УЗБЕКИСТАНЕ, ЕГО СЕГОДНЯШНИЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

1.1. История развития и эволюция игры в мире

Первое упоминание об игре, похожей на баскетбол, относится к седьмому веку до нашей эры. Индейцы Племенников в Мексике увлекались игрой в «пок-та-пок», суть которой сводилась к тому, что игроки пытались забросить мяч в кольцо. Игроки могли находиться только на своей половине поля, не переходя линию, которая делила площадку пополам. В стены трибун на этой же лини были вделаны напротив друг друга два каменных кольца. Диаметр кольца был немного меньше мяча (Рис 1).

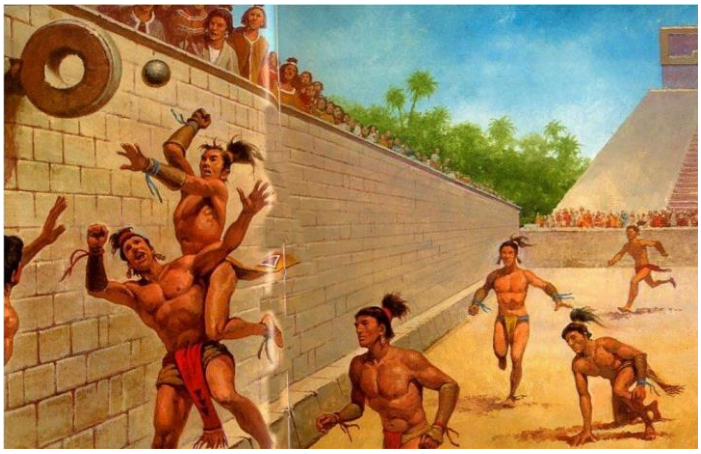


Рис 1

Причем «мячом» служил каучуковый круглый шар размером с человеческую голову, а «забрасывать» его полагалось локтями или бедрами. Если к этому добавить, что кольцо располагалось довольно высоко, да еще перпендикулярно земле, то, видимо, один заброшенный шар зачастую решал исход поединка

Рис 2
Один из первых баскетбольных мячей старого стиля со шнурками

История развития современного баскетбола началась в декабре 1891 года. Преподаватель физического воспитания школы рабочих-христиан (сейчас Спрингфилдский колледж) в городе Спрингфилд (штат Массачусетс, США) доктор Джеймс А. Нейсмит (1861-1932), при этом сам прекрасный регбист и гимнаст, решил как-то оживить физические занятия студентов в зимнее время, придумав игру с мячом в зале (Рис 3).

Рис 3

Он попросил, сторожа принести две пустые коробки, чтобы учащиеся, тренируясь в меткости, смогли бросать в них мячи.

Но не найдя коробок, сторож принес корзинки из-под персиков. Их прикрепили на разных сторонах балкона, опоясывающего зал на высоте 3,05м, около корзины сидел дворник на лестнице, в чьи обязанности входило вынимать мяч из корзины после удачных бросков.

Игра, изобретенная Нейсмитом, имела в первоначальном варианте пять основных условий и тринадцать основных правил (кстати, тогда название игры писалось так – **баскет - бол**, от англ. ***basket*** – корзина, ***ball*** - мяч). Концепция баскетбола зародилась у него еще в школьные годы, во время игры в «duck-on-a-rock». Смысл этой популярной в то время игры заключался в следующем: подбрасывая один небольшой камень необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру. Нейсмит выбрал для новой игры футбольный мяч, поскольку его можно было легко ловить руками, трудно прятать, и он имел постоянную высоту отскока.

Первые 13 пунктов правил Нейсмит разработал менее чем за час и впервые опубликовал в газете «Треугольник» 15 января 1892 года.

21 декабря 1891 года в гимнастическом зале Спрингфилдского колледжа состоялся первый матч по баскетболу. Печатные источники называют три различные даты рождения этой игры: 21 декабря 1891, 15 и 20 января 1892 года. Сам «родитель» утверждал, что первая встреча была проведена перед рождеством 1891 года.

В группе было 18 человек. Поэтому в игре участвовало две команды по 9 человек. Игра так всем понравилась, что Нейсмита вскоре замучили просьбами о «лишней» копии правил. Позднее, в 1892 году он опубликовал первую «Книгу правил» своей игры, содержавшую 13 основных пунктов, большинство из которых действуют и в наши дни. Единственным принципиально важным отличием в тех «Правилах» можно считать разрешение «вести» мяч.

Нейсмит не ограничивал строго число игроков. Его формулировка допускала участие от 3 до 40 человек, хотя наиболее приемлемым числом было 9 игроков в каждой команде. По аналогии с футболом игроков разделяли на 3-х нападающих, 3-х защитников. Играть они могли только в «своих» зонах.

11 марта 1892 года был проведен первый матч при зрителях, которых собралось 200 человек. Студенты выступали против учителей и победили - 5:1. Игра довольно быстро получила распространение и в том же 1892 году в баскетбол играли уже в Мексике. Чуть позднее Лью Аллен из Хартфорда заменил неудобные корзины из-под персиков на тяжелые, цилиндрические корзины из плетеной проволоки.

Дальнейшее развитие игры повлекло за собой и совершенствование правил. Так, в 1893 году впервые появились железные кольца с сеткой, щит, предохраняющий мяч от падения в зрителей. Появление щита связывают с тем, что зрители на первых матчах ловили улетавшие мячи и пытались забросить в корзину противника. Размеры его 3,6м на 1,8м. На следующий год была увеличена длина окружности мяча до 30-32 дюймов (76,2-81,3 см). В 1895 году были введены штрафные броски с расстояния 15 футов (5м 25 см).

Корзины вскоре приобрели современный вид, а вот щит достиг нынешних размеров в 1895 году. Причем одно время его красили в белый цвет, а в 1909 году стали делать из прозрачного пластика. Ведение мяча было узаконено в 1896 году. Не было особых трудностей и в выборе мяча - уже через три года после изобретения баскетбола футбольный мяч уступил место баскетбольному мячу.

Быстрое совершенствование техники и повышение мобильности игроков привели к тому, что в 1895 году было достигнуто соглашение об ограничении состава команды 5, 7 или 9 игроками - в зависимости от размеров площадки. А вскоре число игроков в команде было стандартизировано окончательно: не более 5 одновременно (Рис 4).

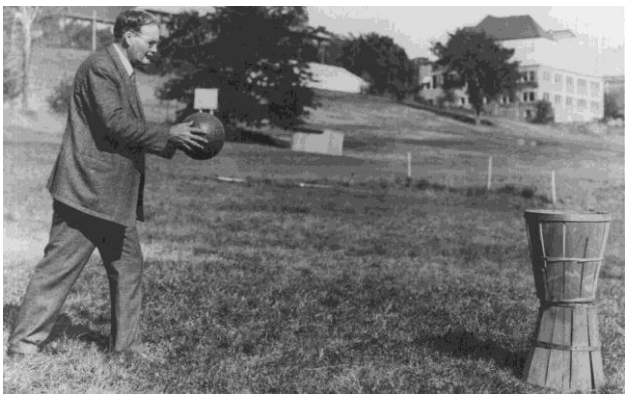


Рис 4

В марте 1892 года состоялась первая игра между командами «первооткрывательниц» и некоторых учителей, и стенографисток школы Бекингем. Одна из девушек - Мод Шерман, участвовавшая в игре, повстречала свою судьбу - вышла замуж за Джеймса Нейсмита.

22 марта 1893 года состоялась первая официальная игра при зрителях между первокурсницами и второкурсницами колледжа Смит. Старшие победили со счетом 5: 4, причем среди болельщиков не было ни одного мужчины. Им был запрещен вход в зал, так как баскетболистки играли в коротких юбках, длинных гольфах в длинных рыбачках (Рис 5).

Рис 5

В 1895 году Христианская ассоциация девушек адаптировала копию правил по баскетболу с целью сделать игру менее энергичной и более подходящей для девушек. С этого времени независимо от баскетбола стала развиваться игра «нетбол» (нет-сетка, бол-мяч).

В этом году в США были проведены официальные соревнования по баскетболу. Шесть лет спустя, организовали первые межзональные игры студентов, и в том же году «экспонировали» баскетбол на Панамо-американской выставке в Буффало (Рис 6).

Рис 6

Родившись в США, баскетбол вскоре стал распространяться во многих странах: в Китае, на Филиппинах, в Англии, Франции, Италии и др. В 1893 году француз Мел Риду после окончания курса физического воспитания Спрингфильдского колледжа вернулся на родину, где познакомил соотечественников с основными принципами игры в баскетбол. На здании, где были проведены первые баскетбольные матчи в Европе, установлена мемориальная в память об этом событии. В 1894 году Боб Гэйли познакомил с новой игрой жителей Китая, а Дункан Петтон в том же году начал тренировать первую команду Индии.

В сентябре 1927 года в Женеве была открыта школа физического воспитания, директором которой был назначен преподаватель Спрингфильдского колледжа доктор Элмер Бери, благодаря этой школе, баскетбол получил широкое распространение в Латвии, Литве, Италии, Франции, Чехословакии.

Этапы развития баскетбола

I этап 1891-1918 гг. – этап становления баскетбола как новой игры.

Созданный для оживления уроков гимнастики, баскетбол постепенно превратился в спортивную игру со всеми присущими ей особенностями. Созданы первые официальные правила игры, определились формирование её техники и тактики, произошло закрепление игровых функций участников команды.

II этап 1919-1931 гг. – характерузется созданием национальных федераций баскетбола, что оказало положительное влияние на его дальнейшее развитие. В этот период проводятся первые международный баскетбольные турниры.

III этап 1932-1947 гг.-характеризуется всемирным развитием мирового баскетбола. Знаменательным событием явилось создание ФИБА, включение баскетбола в олимпийские виды спорта. Выход советских баскетболистов на международную арену. Появление новшестов в технике и тактике.

IV этап 1948-1965 гг. – характеризуется не только бурным распространением игры во всем мире, но и значительным скачком в росте мастерства спортсмена. Появление броска одной рукой, бросков, более сложных по технике и трудных для отражения защитой, соперником. Выход мини-баскетбола на мировую арену.

V этап 1966-1990 гг.- характеризуется увличением числа национальных федераций. Появление профессионального баскетбола (НБА). Укрепление международных связей, новшества в технике и тактике игры. Совершенствование правил соревнований и методики судейства.

В 1936 году, с отменой спорного броска в центре площадки после каждого попадания, значительно возрос темп игры. А с разрешением физического контакта игра стала захватывающе атлетической.

Продолжая совершенствоваться, правила увеличили продолжительность и повысили строгость контроля времени игры, разрешили тренерам проводить замены и брать минутные перерыва. В то же время правило «трех секунд» наказывало игрока, который дольше названного регламента находился в запретной зоне области штрафного броска, пока команда владела мячом. Позднее эта запретная зона стала шире (что позволяло хоть в какой-то степени нейтрализовать преимущество очень высоких игроков), а в 1956 году ФИБА вторично увеличила размеры зоны «трех секунд».

1.2. Организации, создание ФИБА и этапы развития игры

Первой международной организацией, взявшей на себя руководство развитием баскетбола, была Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ). В августе 1926 года на VIII конгрессе ИААФ в Гааге в рамках этой федерации создали специальную комиссию для контроля за всеми ручными играми с мячом. Интерес к таким играм возник в ИААФ потому, что во многих странах ручные игры с мячом стали обычным элементом тренировки легкоатлетов в зимние месяцы.

В августе 1928 года на IX Олимпийских игр в Амстердаме создали самостоятельную международную любительскую федерацию игр с ручным мячом (ИАГФ). В её состав вошли три технические комиссии по видам спорта (в том числе и по баскетболу). Председателем комиссии по баскетболу избрали француза К. Бюпона, а секретарем - его соотечественника М.Барилля.

Эта комиссия стала первой всемирной организацией, созданной для руководства развитием баскетбола. Но, просуществовав шесть лет, она практически так и не выполнила задуманную программу

Поэтому в сентябре 1934 года ИАГФ была вынуждена признать в качестве единственной, призванной руководить мировым баскетболом, - ФИБА.

18 июля 1932 года в Женеву съехались представители 11 стран. Под председательством Элмери Берна (США) было принято решение утвердить устав новой федерации и основные принципы работы: выработать единые международные правила, курировать и оказывать поддержку официальным международным первенствам, турнирам, встречам любительских команд, помогать национальным федерациям в развитии баскетбола.

Первым крупным соревнованиям под эгидой ФИБА считается первый чемпионат Европы (Женева, 1935).

Полная независимость ФИБА и даже признание этой федерации со стороны МОК еще не означали введение баскетбола в программу XI Олимпийских игр. По решению МОК, последовавшему после соответствующего требования федерации баскетбола Аргентины, баскетбол в течение нескольких лет входил в список олимпийских видов спорта. Однако, полагать, что одного этого достаточно для возможного автоматического включения баскетбола в программу ближайшей Олимпиады, было бы преждевременным. Этот вопрос должен был решать оргкомитет по проведению Игр в Берлине.

Препятствием к благоприятному для баскетбола решению вопроса могло стать одно обстоятельство.

О баскетболе практически не имели представления в стране XI Олимпиады - Германии, где была распространена похожая на баскетбол, но совершенно иная игра – карбол.

Однако счастливая звезда баскетбола, по-видимому, уже восходила. На пути из Стокгольма в Рим В. Джонс встретился с генеральным секретарем комитета по проведению Игр XI Олимпиады в Берлине Карлом Диемом, которого он знал и одним из учителей которого был в прошлом. Во время переправы через Балтийское море на пароме «стороны» достигли предварительного соглашения, а 19 октября 1934 года комитет на пленарном заседании одобрил (причем ещё до признания ФИБА со стороны МОК) предложение о включении баскетбола в программу Олимпийских игр.

Официальное же признание баскетбола олимпийским видом спорта произошло на сессии МОК в Осло 28 февраля 1935 года. Менее чем за три года после создания,

ФИБА добилась полной независимости и признания со стороны МОК, заняла достойное место в семье федераций, представляющих олимпийские виды спорта.

Устав ФИБА был принят в 1932 году в Риме. Изменения в него вносятся раз в четыре года на конгрессах Федерации.

Уже в 1947 году членами ФИБА являлись 50 стран. В день 50-летия (1985) ФИБА объединяла 157 стран пяти континентов.

Главный орган ФИБА - конгресс, который проводится раз в четыре года. В промежутке между конгрессами руководящим органом является центральное бюро, обладающее полномочиями конгресса, которое собирается раз в два года. Между сессиями центрального бюро его функции выполняет исполнительная комиссия в составе семи человек (*Приложение 1,2,3,4,5,6).*

Олимпийских играх мужчины

Приложение 1

Год	Место проведения	Финал			Матч за 3-е место		
		1-е место	Счёт	2-е место	3-е место	Счёт	4-е место
1936	Берлин	США	19 : 8	Канада	Мексика	26 : 12	Польша
1948	Лондон	США	65 : 21	Франция	Бразилия	52 : 47	Мексика
1952	Хельсинки	США	36 : 25	СССР	Уругвай	68 : 59	Аргентина

1956	Мельбурн	США	89 : 55	СССР	Уругвай	71 : 62	Франция
1960	Рим	США	нет[1]	СССР	Бразилия	нет[1]	Италия
1964	Токио	США	73 : 59	СССР	Бразилия	76 : 60	Пуэрто-Рико
1968	Мехико	США	65 : 50	Югославия	СССР	70 : 53	Бразилия
1972	Мюнхен	СССР	51 : 50	США	Куба	66 : 65	Италия
1976	Монреаль	США	95 : 74	Югославия	СССР	100 : 72	Канада
1980	Москва	Югославия	86 : 77	Италия	СССР	117 : 94	Испания
1984	Лос-Анджелес	США	96 : 65	Испания	Югославия	88 : 82	Канада
1988	Сеул	СССР	76 : 63	Югославия	США	78 : 49	Австралия
1992	Барселона	США	117:85	Хорватия	Литва	82 : 78	Объединённая команда
1996	Атланта	США	95:69	Югославия	Литва	80 : 74	Австралия

2000	Сидней	США	85:75	Франция	Литва	89 : 71	Австралия
2004	Афины	Аргентина	84 : 69	Италия	США	104 : 96	Литва
2008	Пекин	США	118:107	Испания	Аргентина	87 : 75	Литва
2012	Лондон	США	107:100	Испания	Россия	81 : 77	Аргентина
2016	Рио-де-Жанейро	США	96 : 66	Сербия	Испания	89 : 88	Австралия
2020	Токио	США	87 : 82	Франция	Австралия	107 : 93	Словения

Приложение 2

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	США	16	1	2	19
2	*СССР*	2	4	3	9
3	*Югославия*	1	3	1	5
4	Аргентина	1	0	1	2
5	Испания	0	3	1	4
6	Франция	0	3	0	3
7	Италия	0	2	0	2
	Сербия	0	2	0	2
9	Хорватия	0	1	0	1
	Канада	0	1	0	1
11	Бразилия	0	0	3	3
	Литва	0	0	3	3

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
13	Уругвай	0	0	2	2
14	Австралия	0	0	1	1
	Куба	0	0	1	1
	Мексика	0	0	1	1
	Россия	0	0	1	1
Total		20	20	20	60

Приложение 3

Женщины

Год	Место проведения	Финал			Матч за 3-е место		
		1-е место	Счёт	2-е место	3-е место	Счёт	4-е место
1976	Монреаль	СССР	нет[2]	США	Болгария	нет[2]	Чехословакия
1980	Москва	СССР	104 : 73	Болгария	Югославия	68 : 65	Венгрия
1984	Лос-Анджелес	США	85 : 55	Южная Корея	Китай	63 : 57	Канада
1988	Сеул	США	77 : 70	Югославия	СССР	68 : 53	Австралия
1992	Барселона	Объединённая команда	76 : 66	Китай	США	88 : 74	Куба
1996	Атланта	США	111 : 87	Бразилия	Австралия	66 : 56	Украина
2000	Сидней	США	76 : 54	Австралия	Бразилия	84 : 73	Южная Корея

2004	Афины	США	74 : 63	Австралия	Россия	71 : 62	Бразилия
2008	Пекин	США	92 : 65	Австралия	Россия	94 : 81	Китай
2012	Лондон	США	86 : 50	Франция	Австралия	83 : 74	Россия
2016	Рио-де-Жанейро	США	101 : 72	Испания	Сербия	70 : 63	Франция
2020	Токио	США	90 : 75	Япония	Франция	91 : 76	Сербия

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1.	США	9	1	1	11
2.	*СССР*	2	0	1	3
3.	*Объединённая команда*	1	0	0	1
4.	Австралия	0	3	2	5
5.	Бразилия	0	1	1	2
	Болгария	0	1	1	2
	Китай	0	1	1	2
	Югославия	0	1	1	2
	Франция	0	1	1	2
10.	Республика Корея	0	1	0	1
	Испания	0	1	0	1
	Япония	0	1	0	1
13.	Россия	0	0	2	2
14.	Сербия	0	0	1	1
Total		**12**	**12**	**12**	**36**

Чемпионаты Узбекистана
Мужчины

Год	Место проведения	Финал		Матч за 3-е место	
		1-е место	2-е место	3-е место	4-е место
2018	г.Навои	СКМО РЗ г.Ташкент	СПАО «Узэлектроаппарат» г.Ташкент	ТВШСМ г.Ташкент	ФСК «Сагдиана» г.Навои
2019					
2020	г.Нукус	СПАО «Узэлектроаппарат» г.Ташкент	СКМО РЗ г.Ташкент	ТВШСМ г.Ташкент	«Арал» Нукус
2021	г.Ташкент	СКМО РЗ г.Ташкент	ТВШСМ г.Ташкент	СПАО «Узэлектроаппарат» г.Ташкент	ФСК «Сагдиана» г.Навои

Женщины

Год	Место проведения	Финал		Матч за 3-е место	
		1-е место	2-е место	3-е место	4-е место
2018	г.Джизак	АГМК г.Алмалык	г. Нукус	ФСК «Сагдиана» г.Навои	г.Наманган
2019	г.Нукус	АГМК г.Алмалык	г. Нукус	Сборная АКОР-НКОР	г.Фергана
2020	г.Навои	АГМК г.Алмалык	г.Наманган	г. Нукус	ФСК «Сагдиана» г.Навои
2021	г.Нукус	АГМК г.Алмалык	г. Нукус	г.Наманган	ФСК «Сагдиана» г.Навои

Олимпийские игры под эгидой ФИБА проводятся по високосным годам. В промежутках между ними - чемпионаты мира (четные года) и чемпионаты континентов (нечетные года).

На европейском континенте широкой популярностью пользуются розыгрыши Кубка европейских чемпионов (участвуют чемпионы национальных первенств), Кубка обладателей Кубков (вторые команды чемпионов стран или обладатели Кубка) и многие другие соревнования.

Как уже говорилось, олимпийский дебют баскетбола состоялась на XI Олимпийских играх в Берлине в 1936 году. В турнире приняли участие мужские команды из 21 страны. Соревнования проходили на открытых площадках, все последующие олимпийские турниры проводились в закрытых помещениях. Первым олимпийским чемпионом стала команда США. Американцы еще 11 раз становились олимпийскими чемпионами (в 1980 году в отсутствии команды США олимпийское золото завоевала сборная Югославии). В Сиднее (2000 год), американская сборная «Дрим Тим» опять была первой, дважды олимпийскими чемпионами становились сборная бывшего советского союза – в 1972 и 1978 годах.

Дебют женского баскетбола на Олимпийских играх состоялся в 1978 году в Монреале. В турнире участвовали 6 команд. Первыми олимпийскими чемпионами стали баскетболистки сборной бывшего советского союза, которые еще дважды становились чемпионками, четырежды завоевали золотые медали американские баскетболистки (1984, 1988, 1996 и 2000 года).

Решение о проведении чемпионатов мира среди мужчин было принято на конгрессе ФИБА во время олимпиады 1948 года в Лондоне. Первый чемпионат мира по баскетболу состоялся в 1950 году в Буэнос-Айресе (Аргентина). В чемпионате приняли участие 10 команд.

Первым чемпионом мира стала команда Аргентины, одержавшая победу над олимпийским чемпионом 1948

года сборной США. В дальнейшем сборная США четыре раза становилась чемпионом мира (1954, 1986, 1994, 1998 годах). Сборная бывшего советского союза трижды (1967, 1974, 1982 годах).

Команда Югославии так же трижды (1970, 1978, 1990 годах) становилась чемпионом. Два раза чемпионом мира становилась команда Бразилии (1959 и 1963 годах).

На конгрессе ФИБА в Хельсинки в 1952 году (во время олимпийских игр) было принято решение о проведении чемпионатов мира среди женщин. Первый чемпионат состоялся в 1953 году в Сантьяго (Чили), а первыми чемпионками стали американские баскетболистки. Команда США еще 5 раз завоевывала звание чемпионок мира (1957, 1979, 1986, 1990, 1999 годах). Столько же раз почетными титулом владела сборная бывшего советского союза (1959, 1964, 1967, 1971, 1975 и 1983).

Первый чемпионат Европы среди мужчин прошел в 1935 году в Женеве. Победили баскетболисты Латвии. В 1937 и 1939 чемпионами становились баскетболисты Литвы. Больше всех почетным званием владели спортсмены бывшего советского союза – 14 раз (1947, 1951-53, 1957-71,1979-81 и 1985). Сборная Югославии - семикратный чемпион Европы (1973-77, 1989-91 и 1995-97г.). (*Приложение 7).*

Таблица победителей и призеров чемпионатов мира среди мужских команд

Приложение 4

Год	Место проведения	Золото	Серебро	Бронза
1950	Аргентина	Аргентина	США	Чили
1954	Бразилия	США	Бразилия	Филиппины
1959	Чили	Бразилия	США	Чили
1963	Бразилия	Бразилия	Югославия	СССР
1967	Уругвай	СССР	Югославия	Бразилия
1970	Югославия	Югославия	Бразилия	СССР
1974	Пуэрто-Рико	СССР	Югославия	США
1978	Филиппины	Югославия	СССР	Бразилия
1982	Колумбия	СССР	США	Югославия
1986	Испания	США	СССР	Югославия
1990	Аргентина	Югославия	СССР	США
1994	Канада	США	Россия	Хорватия
1998	Греция	Югославия	Россия	США
2002	США	Югославия	Аргентина	Германия
2006	Япония	Испания	Греция	США
2010	Турция	США	Турция	Литва
2014	Испания	США	Сербия	Франция
2019	Китай	Испания	Аргентина	Франция

Чемпионаты Азии проводятся: у мужчин – с 1960 года, среди женщин – с 1965 года. У мужчин команда Китая была девятикратным чемпионом (1965-68, 1972-74, 1978-84 и 1988 г.), команда Филиппин – пятикратный чемпион Азии (1960, 1963, 1967, 1973 и 1986 г.). Дважды первенствовала сборная Японии (1965, 1967). У женщин – Южная Корея девятикратный чемпион Азии (1965-68, 1972-74, 1978-84 и 1988 г.), четыре раза чемпионом была сборная КНР (1976, 1986, 1990-92 и 1995 г.)

Первый чемпионат Африки прошёл в Каире в1962. Золотые медали завоевали баскетболисты ОАР. Команда ОАР ещё четыре раза была первой - два как сборная ОАР (1965 и 1970) и два раза как команда Египта (1975 и 1983). Сборная Сенегала четырёхкратный чемпион Африки (1968, 1972, 1978-80). Два раза были первыми баскетболисты Центральноафриканской республики (в 1974 и 1987),

сборная Анголы три раза подряд (1989, 1992 и 1993) завоевало первое место. Дважды чемпионам Африки команда Берега Слоновой Кости (1981 и 1985). Чемпионаты Африки среди женщин проводится с 1966. В первые два года первенствовали баскетболистки ОАР (1966 и 1968), семь раз становились чемпионками Африки баскетболистки Сенегала (1974-81, 1990-93), дважды (1983 и 1986) - спортсменки Заира.

Чемпионаты Южной Америки начали проводиться еще до образования ФИБА. Первым чемпионом в 1930 году стали баскетболисты Уругвая, которые еще восемь раз становились первыми (1932, 1940, 1947-53, 1969, 1981 и 1995 г.). Кроме того, сборная Уругвая в 1955 году получила золотые медали совместно с командой Парагвая. Тринадцать раз выигрывала звание чемпиона команда Бразилии (1939, 1945, 1958-63, 1968, 1971-73, 1977, 1983-85 и 1898 годы); Аргентина - девятикратный чемпион (1934-35, 1941-43, 1966, 1976, 1979 и 1987). У женщин чемпионаты стали проводится с 1946 года. Четыре раза становились чемпионками баскетболистки Чили (1946,1950, 1956 и 1960). Рекордсменками являются баскетболистки Бразилии - четырнадцатикратные чемпионки (1939, 1958, 1965-74, 1978-81,1986-91 и 1995г.). Два раза первыми были баскетболистки Парагвая (1953 и 1962 г.).

Первая игра профессиональных команд состоялась в США в 1896 году, первая Лига сформирована в 1898 году. В 1925 году создана Американская баскетбольная лига, в 1937 – Национальная баскетбольная лига. Одна из самых именитых команд 1930-х годов – «Нью-Йорк Ренессанс», в составе которой были чернокожие игроки, за 22 сезона они одержали 2318 побед и проиграли 381 матч. В 1961 году была создана Американская баскетбольная лига (8 команд), в 1966 была основана Национальная баскетбольная ассоциация (НБА). Сильнейшие клубы в истории НБА - «Милуоки Бакс», «Чикаго Булз», «Лос-Анджелез Лейкерс», «Хьюстон Рокитс», «Детройт Пистоли» и др.

Приложение 5

Таблица победителей и призеров чемпионатов мира среди женских команд

Год	Место проведения	Золото	Серебро	Бронза
1953	Чили	США	Чили	Франция
1957	Бразилия	США	СССР	Чехословакия
1959	СССР	СССР	Болгария	Чехословакия
1964	Перу	СССР	Чехословакия	Болгария
1967	Чехословакия	СССР	Южная Корея	Чехословакия
1971	Бразилия	СССР	Чехословакия	Бразилия
1975	Колумбия	СССР	Япония	Чехословакия
1979	Южная Корея	США	Южная Корея	Канада
1983	Бразилия	СССР	США	Китай
1986	СССР	США	СССР	Канада
1990	Малайзия	США	Югославия	Куба
1994	Австралия	Бразилия	Китай	США
1998	Германия	США	Россия	Австралия
2002	Китай	США	Россия	Австралия
2006	Бразилия	Австралия	Россия	США
2010	Чехия	США	Чехия	Испания
2014	Турция	США	Испания	Австралия
2018	Испания	США	Австралия	Испания

Лучшие игроки в истории профессионального баскетбола: Карим Абдул-Джаббар, Лэрри Берд, Мэджик Джонсон, Уилтон Чемберлен, Майкл Джордан, Шакил О'Нил, Хаким Оладжьювон, Клайд Дрекслер, Грант Хилл, Патрик Юинг, Карл Мэлоун, Дэвид Робинсон, Чарлз Баркли, Джон Стоктон

*1.*3. Развитие и эволюция баскетбола в Узбекистане

Впервые с игрой «баскетбол» узбекских физкультурников ознакомил представитель Всеобуча Л. Бархаш - выпускник школы инструкторов школ и допризывной подготовки молодежи Москвы, командированный в Туркестанский край. В апреле 1920 года В. Г. Скобелев (ныне Фергана) он организовал из инструкторов и допризывников баскетбольные команды, объяснил им правила и сыграл показательную встречу. На площадке 28х16 метров, разделенной двумя продольными линиями, встретились две команды по 9 человек (Рис 7).

Рис 7

Создателем баскетбольных команд в Ташкенте явился преподаватель военно-строевой школы старших допризывников С. Старый. Первая игра здесь состоялась на площадке Всеобуча в сентябре 1920 года. Играли футбольным мячом по 5 человек в команде. В качестве колец использовались ведра без дна, подвешенные на шестах по концам спортивной площадки.

Первые показательные выступления произвели заметное впечатление на местную молодежь и инструкторов физкультуры. По рассказам участника первой баскетбольной встречи в Ташкенте М. Д. Могилевского, играли в повседневной одежде, большинство босиком. Вся игра состояла в перекидке мяча и бросков в висевшие ведра. Несмотря на отсутствие элементарных условий, новая игра своей эмоциональностью, быстрой сменой ситуаций привлекла внимание допризывников и присутствующей на площадке молодежи.

Летом и осенью 1920 года было проведено несколько показательных встреч. К новой игре стали приобщаться и девушки. В этом году в Андижане под руководством инструктора физкультуры И. Блуцкого была создана женская баскетбольная команда. Девушки дали ей имя «Сокол».

Создание баскетбольных команд вызвало необходимость строительства мест занятий. В 1921 году в Ташкенте, Коканде, Андижане, Фергане по инициативе комсомола и при активной поддержке профсоюзов были

построены баскетбольные площадки. Отличительной особенностью вновь построенных площадок явилось появление щитов и колец. В этом же году было проведено два соревнования по баскетболу: «Двухнедельник», «Неделя допризывника».

В июле 1921 года во время проведения II Среднеазиатской олимпиады в Ташкенте лучшие женские баскетбольные команды Ферганы, Самарканда, Черняева провели первые официальные соревнования.

Журнал «Допризывник» отмечал хорошую подготовленность ферганских девушек. Олимпиада дала новый толчок к дальнейшему развитию баскетбола. Однако отсутствие единых правил, слабая постановка информации методического и спортивного характера, отсутствие инструкторского состава с хорошим знанием техники и тактики игры в баскетбол сдерживали рост баскетбольных команд.

В 1923 году при Туркестанском ЦИК был учрежден Краевой совет физической культуры. С созданием государственных органов управления развитием физической культуры и спорта активизировалась деятельность общественных организаций в постановке спортивных игр, в частности, баскетбола. На заводах, фабриках, в средних и высших учебных заведениях стали открываться спортивные кружки.

В августе 1924 года сборные команды Ферганы, Полторацкая, Ташкента, Сырдарьи и сборная вузов столицы республики встретились на соревнованиях 1-го Все туркестанского праздника физкультуры. Победителями этих состязаний стали мужская и женская команды Ташкента, которые превосходили своих соперников в физической и технической подготовке. В соревнованиях приняло участие около 60 человек. Соревнования проводились по «московским правилам». Играли на площадке, представляющей собой прямоугольник, 26х15 м.

На середине коротких линий, называемых лицевыми, находились стойки с вертикальными щитами размером 180х120 см., укрепленными на высоте 270 см. от земли. На расстоянии 30 см. от нижнего края щита к последнему

прикреплялся на кронштейне горизонтально железный обруч радиусом 18 см. Играли 2 тайма по 20 минут. Мяч, заброшенный с игры, давал команде 2 очка, со штрафного броска - 1 очко. Команда, забросившая противнику большее количество мячей, считалась выигравшей.

Никаких комбинаций не было, защитники держали определенных нападающих, причем левый защитник держал правого нападающего противника, центровой игрок держал только центрового.

Минутных перерывов не было. Замены во время игры не разрешались (исключение - при несчастных случаях), разрешалось играть командой не менее 4-х человек. Игрок, начинающий с центра, одну руку должен был держать за спиной.

При разыгрывании мяча в центре нападающие обеих команд должны были находиться на половине площадки противника.

По правилам того времени не разрешалось держать мяч меньше двух секунд в руках, стоя на месте. Это способствовало быстрому перемещению и передачам мяча. Игроки не имели номеров, протоколы не велись. Игру судил один судья и объявлял счет после каждого забитого мяча. Самыми распространенными были броски двумя руками снизу, одной рукой толчками. Специальных тренеров не было. Во время игры мяч бросали из-за головы, но больше бросали двумя руками снизу

Постепенно баскетбол стал завоевывать популярность среди молодежи. В 1927 году он был включен в программу 1-ой Все узбекской спартакиады, которой предшествовали городские соревнования. В первенстве города Ташкента по баскетболу приняло участие более 20 коллективов, в Фергане - 8. в Самарканде - 12, в Андижане – 6. Некоторые из них выставляли по несколько команд: печатники (Ташкент), железнодорожники (Самарканд, Андижан) - по две команды, Профинтерн овцы (Ташкент) - три.

В августе 1928 года в Москве состоялась 1-ая Всесоюзная спартакиада. Спортивная делегация Узбекистана в составе 193 человек приняла участие по 7 видам спорта, входящим в программу спартакиады.

В соревнованиях по баскетболу сборные команды Узбекистана в предварительных встречах проиграли москвичам и выиграли у спортсменов Закавказской федерации. В финале проиграли командам РСФСР, заняли общее IV место. Здесь же на спартакиаде баскетбольные команды провели международные товарищеские встречи с командами рабочей федерации Франции, мужская команда победила со счетом 49:12, а женская 24:12.

Состоявшаяся в ноябре 1930 года I Всесоюзная конференция профсоюзов приняла решение о переходе от кружков физкультуры к коллективам, создаваемым непосредственно на фабриках, заводах, в учебных заведениях.

О возрастающей популярности баскетбола в этот период говорят такие факты: он вводится в программы 11-ой все узбекской спартакиады профсоюзов (июль 1935г.), женского физкультурного праздника в Самарканде (август 1935г.), межведомственной спартакиады Ташкента (сентябрь 1935г.). Отдельные первенства проводятся в городах Фергане, Коканде, Андижане, Бухаре. В этом же году создаются спортивные общества «Спартак», «Локомотив». В этих коллективах появляются тренеры, занимающиеся учебно-тренировочным процессом. Так, в обществе «Локомотив» тренерские функции осуществлял М. Федоров, в «Спартаке» - А Кириллов, в «Динамо» - И. Константинов. Первым тренером мужской сборной команды Узбекистана был К.К. Морозов.

С заменых обручных колец (сентябрь 1936г) на кольца, сделанные из железных прутьев круглого сечения, более совершенными в техническом отношении стали броски двумя руками от груди и одной от плеча, как в движении, так и с места (улучшилась техника передач и ведения мяча).

С 1937 года республиканские соревнования по баскетболу стали проводиться среди сборных команд, а между командами спортивных общества - победителей - городские, областные первенства. Командам - победительницам присваивалось звание «чемпион» и предоставлялось право защищать честь Узбекистана на всесоюзных соревнованиях.

С января 1939 года были введены новые правила: было разрешено иметь запасных игроков, введение «чистого времени», площадка была разделена на две половины, имело место правило «десяти секунд». С введением данного пункта игра приобрела более динамичный характер. Этому способствовал и другой пункт правил, разрешавший без остановки вводить мяч в игру из-за лицевой линии в случае попадания его в кольцо (а не начинать с центра каждый раз после попадания). Число персональных ошибок, полученных одним игроком, было ограничено четырьмя, а штрафные броски стали выполняться самим пострадавшим. В правилах были определены точные размеры баскетбольного кольца (диаметр 45 см), веса мяча (600-650 гр) и единые размеры баскетбольной площадки 26х14 м. В течение зимнего периода 1939 года были проведены показательные судейства.

С началом Великой Отечественной войны физкультурные организации Узбекистана перестроили всю работу в соответствии с требованиями военного времени. В республике было введено всеобщее военное обучение, создавались военно-учебные пункты.

В 1943 году постепенно начинает восстанавливаться физкультурно-массовая работа, в том числе и в баскетболе.

В этом году проходят первенства в городах по баскетболу. После городских первенств было проведено первенство республики, где чемпионами становятся среди женщин команда «Динамо» (Ташкент), среди мужчин команда ДКА (Ташкент).

В 1944 году в августе в Тбилиси был поднят флаг XI первенства страны по баскетболу, где приняла участие женская команда Узбекистана ДКА, но выступила она неудачно, заняв 9-е место. В 1945 году проводилась республиканская спартакиада. После её окончания сборные команды Узбекистана приняли участие в Спартакиаде Средней Азии и Казахстана, которая проводилась в г. Фрунзе. Узбекские спортсмены выиграли первенство по баскетболу и другим видам спорта.

В 1946 году Узбекский комитет по делам физкультуры и спорта открыл в г. Ташкенте первую школу инструкторов по спорту.

Баскетбольный сезон 1947 года открылся розыгрышем первенства городов, в котором приняли участие 22 команды. Эти соревнования были посвящены выборам в Верховный Совет и IX съезду ЛКСМ Узбекистана.

В 1947 году произведены изменения в правилах игры. В протокол разрешалось включать 12 человек. Напряженный характер соревнований выдвинул необходимость проведения встречи двумя судьями.

После Всесоюзного парада 1947 года состоялось первенство Узбекистана по баскетболу, в котором приняло участие 8 мужских и 5 женских команд.

Команда-победитель г. Ташкента приняла участие во всесоюзных соревнованиях по III группам, она заняла V место.

В 1948 году в конце апреля была проведена встреча баскетбольных команд столиц Среднеазиатских республик. Женская команда, обыграв своих соперниц, заняла I место. Мужская команда играла менее удачно и заняла II место, уступив команде г. Алма-Ата.

В летний период 1949 года сборные команды Узбекистана приняли участие в первенстве СССР, где мужчины заняли 18 место, женщины-20-е.

В 1950 году в г. Фрунзе проводился III традиционный матч по баскетболу среднеазиатских республик, где победителями стали узбекские баскетболисты.

В 1951 году проводился первый чемпионат Средней Азии среди юниоров, где I место заняли юноши и девушки Ташкента.

Сборная команда республики участвовала в матче сборных команд союза в г. Харькове, где заняла VII место.

В печати этого времени чаще стали появляться методические статьи.

С 1 января 1953 года начали действовать новые правила по баскетболу, новая спортивная классификация.

Возросшие требования новой спортивной классификации положительно сказались на повышении

спортивных результатов. В этом же году проводятся традиционные соревнования среди юношеских команд, сборных столиц республик Средней Азии и Казахстана. В проведении соревнований также произошли изменения: они стали проводиться по двум возрастным группам.

В этом же году юноши и девушки приняли участие во всесоюзных соревнованиях в г. Днепропетровске, где девушки заняли IX место, юноши – XI.

Можно отметить, что в этот период многие команды обновились за счет молодых игроков, повысилась техническая подготовка многих команд. Так, игроки мужских команд стали умело применять тактику лучших баскетболистов г. Ташкента. Играя по принципу применения быстрого прорыва, они чаще использовали заслоны, а также комбинации у щита противника с центровым игроком, чаще использовали личную защиту.

1955-й явился годом подготовки к Спартакиаде народов СССР. За год было подготовлено 10 мастеров спорта, 348 разрядников. В этом году был создан институт физической культуры. Были проведены игры на первенство вузов г. Ташкента. Победители приняли участие во Всесоюзных студенческих играх.

В августе 1956 года в Москве состоялось открытие Спартакиады народов СССР, где узбекские баскетболисты заняли V место.

В 1958 году впервые состоялась международная встреча по баскетболу КНР и Узбекистана. Победу одержали гости.

В 1959 году состоялась X спартакиада Узбекистана. После окончания спартакиады сборная команда республики выехала в Москву, Ленинград, Таллин, Ригу, где провела товарищеские встречи с целью повышениям физической, технико-тактической подготовленности, накопления игрового опыта во встречах с сильнейшими командами страны.

С 1964 года узбекские баскетболисты принимали участие в чемпионатах страны по классу «А» высшей лиги, занимая 10-12 места в таблице победителей

Р. Салимова

А. Жармухаммедов

В 1991 году Республика Узбекистан стала независимой. Возникли некоторые трудности выступления узбекских баскетболистов на международной арене.

В январе 1992 года был реорганизован НОК Узбекистана, в этом же году Узбекистан вступил в члены МОК**.** Узбекские баскетболисты стали чаще принимать участие в международных соревнованиях (Рис 8).

Рис 8

В 1996 году женская команда принимала участие в женском турнире в Пакистане, где заняла II место. Мужская команда в 1995 году участвовала в XVIII чемпионате Азии в Сеуле, где заняла IX место. В 1996 году в США проводились соревнования среди армейских клубов, где наша национальная команда ЦСКА заняла VII место.

В 1997 году в Малайзии проводился Международный турнир среди мужских команд, где, одержав 3 победы, проиграв в полуфинале команде России, узбекские баскетболисты заняли III место (Рис 9).

Рис 9

За годы независимости в Республике Узбекистан было подготовлено 3 судьи международной категории по баскетболу среди мужских и женских команд: команда МХСК является 16-ти кратными чемпионами РУз.

В период с1991-1995 г. чемпионами среди женщин была команда СКИФ, с 1996 года НИКА – Навои, до сегодняшнего времени является чемпионом Республики.

Ежегодно подтверждают звание Мастера Спорта более 20 человек, становясь чемпионами страны. Сборные команды Республики принимают участие в отборочных играх Чемпионата Азии.

За последний период в сборных командах появилось много перспективных молодых игроков, которые являются студентами и выпускниками института физической культуры. Узбекские команды не готовы бороться за самые высокие места.

Сборные много потеряли из-за оттока игроков и дефицита игровой практики. В течении нескольких лет не имели ни средств, ни возможностей для участия в зарубежных турнирах (Рис 10).

Рис 10

Однако сейчас наблюдаются положительные тенденции, федерация старается регулярно формировать сборные команды и оказывает Министерство по делам культуры и спорта.

Сегодня баскетбол - один из наиболее зрелищных видов спорта. По мере развития игры растет число всевозможных турниров и чемпионатов. Теперь ФИБА отвечает за олимпийские турниры ни баскетболу, чемпионат мира и континентов, розыгрыши межконтинентального и европейского кубков (Таблица 1).

Чемпионы и призёры чемпионата и кубка Узбекистана, среди мужских команд

Год	I место	II место	III место	Победители кубка Узбекистана
1992	Узстроймеханизация (Ташкент)	РШВСМ (Ташкент)	«ХПЗ» (Бухара)	Узстроймеханизация (Ташкент)
1993	Узстроймеханизация (Ташкент)	«ХПЗ» (Бухара)	РШВСМ (Ташкент)	Узстроймеханизация (Ташкент)
1994	СКА(Бухара)	«ЕР-757» (Ташкент)	РШВСМ (Ташкент	«МХСКА» (Ташкент)
1995	«МХСКА» (Ташкент)	«Бухара шариф» (Бухара)	«Чимган» (Чирчик)	«МХСКА» (Ташкент)
1996	«МХСКА» (Ташкент)	«Бухара шариф» (Бухара)	«Чимган» (Чирчик)	«МХСКА» (Ташкент)
1997	«МХСКА» (Ташкент)	«Ситора» (Бухара)	ТГТУ (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
1998	«МХСКА» (Ташкент)	«Ситора» (Бухара)	ТГТУ (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
1999	«МХСКА» (Ташкент)	«Университет» (Бухара)	ТГТУ (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
2000	«МХСКА» (Ташкент)	«Университет» (Бухара)	ТГТУ (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
2001	«МХСКА» (Ташкент	ТГТУ (Ташкент)	«Университет» (Бухара)	ТГТУ (Ташкент)
2002	«МХСКА» (Ташкент)	«Университет» (Бухара)	ТГТУ (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
2003	«МХСКА» (Ташкент)	«Университет» (Бухара)	ТГТУ (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
2004	«МХСКА» (Ташкент	ТГТУ (Ташкент)	«Университет» (Бухара)	ТГТУ (Ташкент)
2005	«МХСКА» (Ташкент	ТГТУ (Ташкент)	«Университет» (Бухара)	ТГТУ (Ташкент)

2006	«МХСКА» (Ташкент	«Южанин» (Навойи)	ТГТУ (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
2007	«МХСКА» (Ташкент	«Южанин» (Навойи)	Университет» (Бухара)	«МХСКА» (Ташкент
2008	«МХСКА» (Ташкент	ТГТУ (Ташкент)	«Южанин» (Навойи)	«МХСКА» (Ташкент)
2009	«МХСКА» (Ташкент	«Южанин» (Навойи)	Университет» (Бухара)	«МХСКА» (Ташкент
2010	«МХСКА» (Ташкент	ФСК «Согдиана» (Навойи)	ТГТУ (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
2011	«МХСКА» (Ташкент	ФСК «Согдиана» (Навойи)	ТГТУ (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
2012	«МХСКА» (Ташкент	Электроаппарат (Ташкент)	ФСК «Согдиана» (Навойи	«МХСКА» (Ташкент
2013	«МХСКА» (Ташкент	Электроаппарат (Ташкент)	ФСК «Согдиана» (Навойи	«МХСКА» (Ташкент
2014	Электроаппарат (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент	ФСК «Согдиана» (Навойи	Электроаппарат (Ташкент)
2015	«МХСКА» (Ташкент	Электроаппарат (Ташкент)	«СКИФ» (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
2016	«МХСКА» (Ташкент	Электроаппарат (Ташкент)	«МХСКА-2» (Ташкент	«МХСКА» (Ташкент
2017	«МХСКА» (Ташкент	Электроаппарат (Ташкент)		«МХСКА-1» (Ташкент)
2018	«МХСКА» (Ташкент	Электроаппарат (Ташкент)		«МХСКА» (Ташкент
2019				
2020	г.Нукус	СПАО «Узэлектроаппарат» г.Ташкент	СКМО РЗ г.Ташкент	ТВШСМ г.Ташкент
2021	г.Ташкент	СКМО РЗ г.Ташкент	ТВШСМ г.Ташкент	СПАО «Узэлектроаппарат» г.Ташкент
2022				

Тестовые вопросы для оценки знаний по теме «Возникновение баскетбола, его развитие в мире и Узбекистане»

1. В каком году была организована Международная федерация баскетбола?
2. В каком году были написаны первые правила по баскетболу?
3. В каком году и где зародился баскетбол?
4. Где начал развиваться баскетбол в Узбекистане?
5. Какие самые высокие достижения у сборных команд Узбекистана?
6. Какие соревнования по баскетболу проводятся в Узбекистане?
7. Каково состояние баскетбола в нашей стране в настоящее время?

ГЛАВА II. ПРАВИЛА ИГРЫ И ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ОБЯЗАННОСТИ СУДЕЙ

2.1. Разметка баскетбольный площадки и оборудование

Баскетбольная площадка - это игровая площадка для игры в баскетбол, которая представляет собой прямоугольную плоскую твёрдую поверхность без каких-либо препятствий. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований существующие игровые площадки должны быть с минимальными размерами 28х15 метров

Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров. Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

До конца 1960-х годов официальные соревнования проводились как на открытом воздухе, так и в спортивных залах. С 1968 года все официальные матчи проходят только в закрытых помещениях.

Требования к разметке баскетбольного поля утверждены стандартом ФИБА. Площадка должна быть плоской с твёрдым покрытием, не иметь изгибов, трещин и других препятствий. Принятые размеры поля: длина 28 м и ширина 15м. По стандартам NBA поле незначительно больше: 28.7 м (94’ фута) в длину и 15.3 м (50’ футов) в ширину.

Площадки, не предназначенные для международных соревнований, могут отличаться от принятых стандартов (для общего пользования, в школах или ВУЗах и т.п.) и обычно варьируются от 20 до 28 м в длину и от 12 до 15 м в ширину (Рис 11).

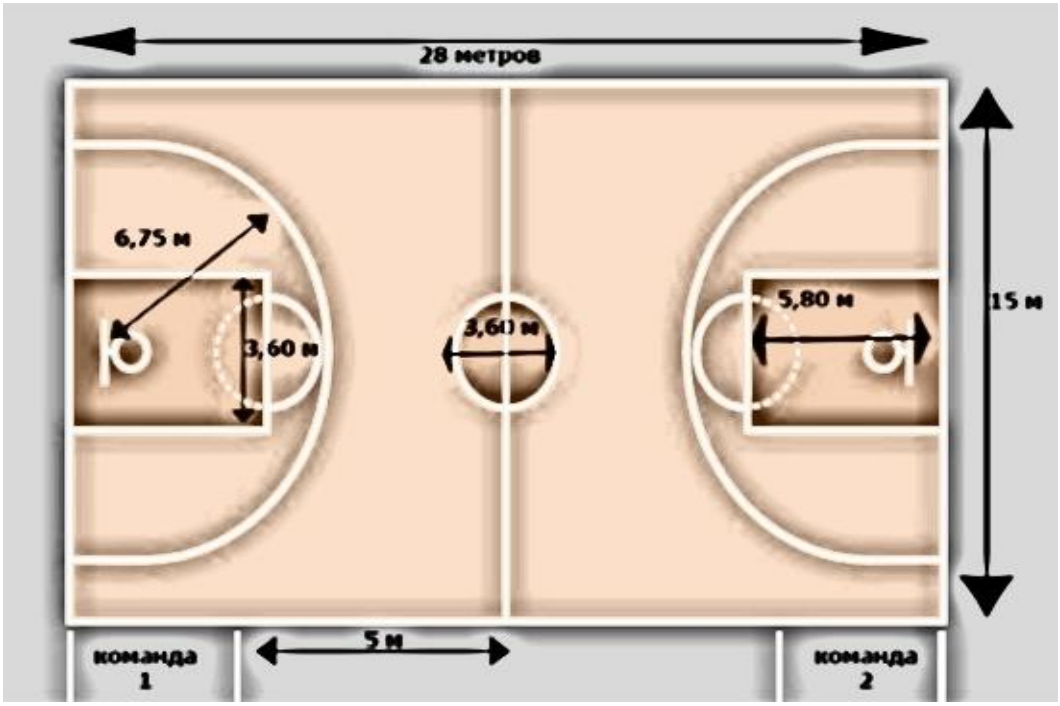


Рис 11.

Отличия правила размеров и разметки площадки в НБФ и ФИБА

Таблица 2

Площадка	Размер ФИБА	Размер НБА
Длина (метры)	28	28,65
Ширина (метры)	15	15,24
Высота кольца(м)	3,05	3,05
Диаметр центрального круга (м)	3,60	3,60
3-х очковая линия (расстояние от корзины в метрах)	6,75	7,24
Расстояние от корзины до линии штофного броска (м)	4,60	4,67
Ширина линия корта (см)	5	5

Стандарты разметки баскетбольных площадок

Разметка площадки в баскетболе условно делится на 5 составляющих:

Рис 12

- Ограничивающие линии. Располагаются по периметру площадки и задают её размер. Линии, которые идут вдоль поля, называются боковыми, а те, которые находятся за корзинами – лицевыми.
- Центральная линия. Делит площадку пополам параллельно лицевым линиям.
- Центральная зона. Представляет собой круг и размещается посередине центральной линии, и, соответственно, в центре всего поля.
- Трёхочковая линия. Представляет собой полуэллипс и располагается вокруг щитов с двух сторон поля. Она ограничивает зону ближнего броска.
- Линия штрафного броска. Располагается перед щитами параллельно лицевой линии и по бокам ограничена линиями краски.

Стандартная ширина линий – 5 см. Все контуры и линии должны быть одного цвета (обычно – белого) и быть отчётливо видны из любой точки площадки.

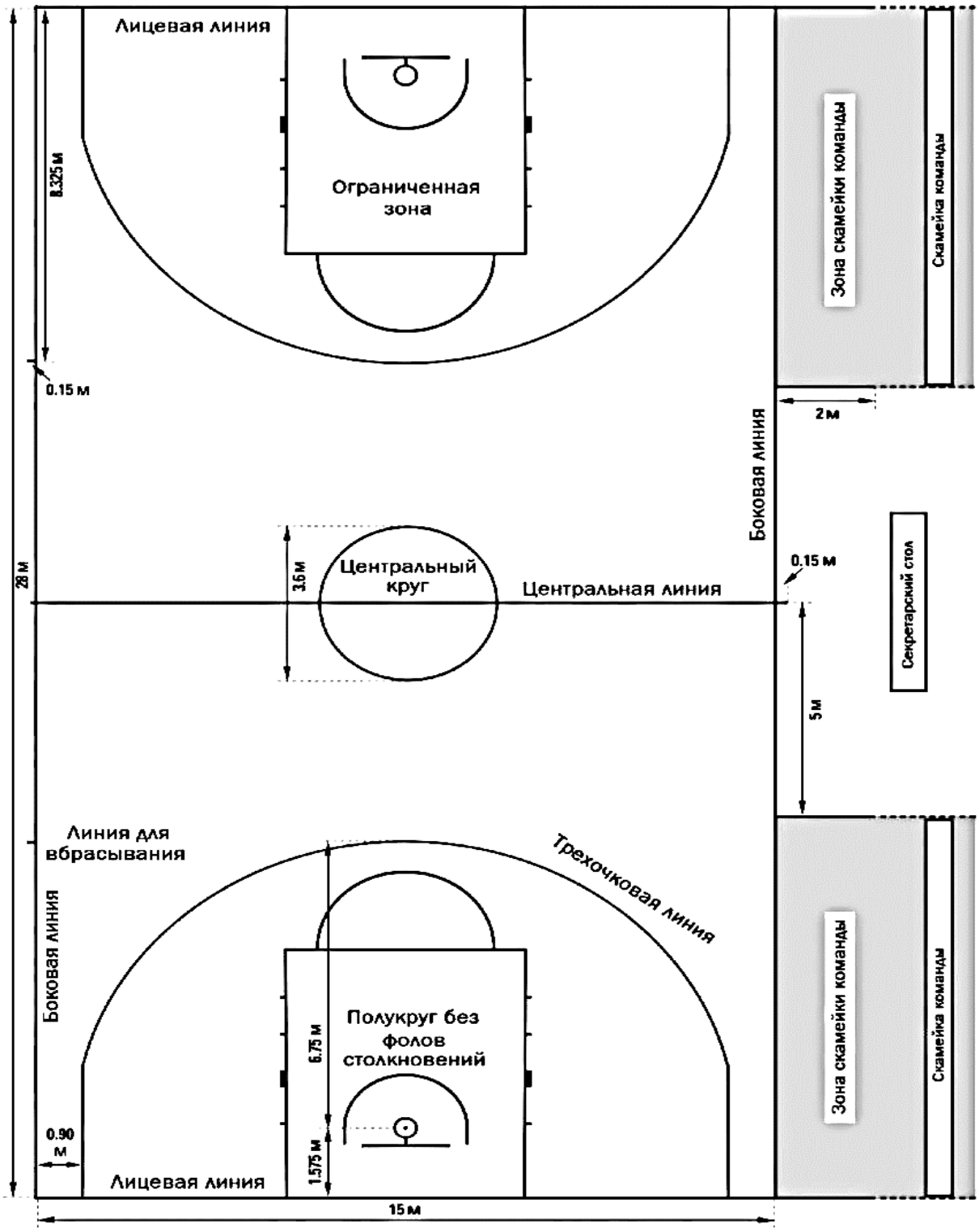


Рис 13.
Зоны на баскетбольном поле

Баскетбольная площадка делится на зоны с помощью разметки. В каждой зоне действуют свои особенные правила.

Общие линии

Общие линии используются для ограничения игровой зоны площадки. Боковые линии (вдоль поля) по стандартам ФИБА должны быть длиной 28 м, а лицевые – 15 м. Для площадок общего пользования допускается отклонение от принятых стандартов. Обычно баскетбольные площадки в школах или спортивных залах делают длиной от 20 м и шириной от 12 м.

Центральные линии

Центральная линия располагается параллельно лицевым и делит поле ровно пополам. По стандартам – она должна выходить за пределы боковых линий на 15 см с двух сторон.

По середине центральной линии располагается круг, диаметром 3.6 м, который ограничивает центральную зону поля. В этой зоне происходит розыгрыш мяча в начале игры.

Трёхочковая линия

Трёхочковые линии располагаются вокруг щитов с двух сторон поля и состоят из двух прямых линий длиной 2.99 м и полукруга. Прямые линии идут перпендикулярно лицевой на расстоянии от боковых 0.9 м

Несмотря на то, что визуально расстояние от кольца до боковой части трёхочковой линии кажется меньше, чем до центральной её части, расстояние от щита до любой точки составляет 6.75 м.

Штрафные линии

Штрафные линии ограничивают ближайшую зону у щита. Они состоят из трапеции и зоны штрафного броска.

Несмотря на название, «трапеция» представляет собой прямоугольник (до 2009 года она действительно была трапецией), который располагается под щитом.

Её размеры равны 5.8 м в длину и 4.9 метра в ширину. Щит располагается на расстоянии 1.575 м от лицевой линии посередине площадки.

Перед щитом на расстоянии 1.25 м располагается полукруг, ограничивающий зону подбора мяча.

На расстоянии 4.225 метра от щита заканчивается зона трапеции и начинается зона штрафного броска. Она представляет из себя полукруг диаметром 3.6 м (как и центральный круг).

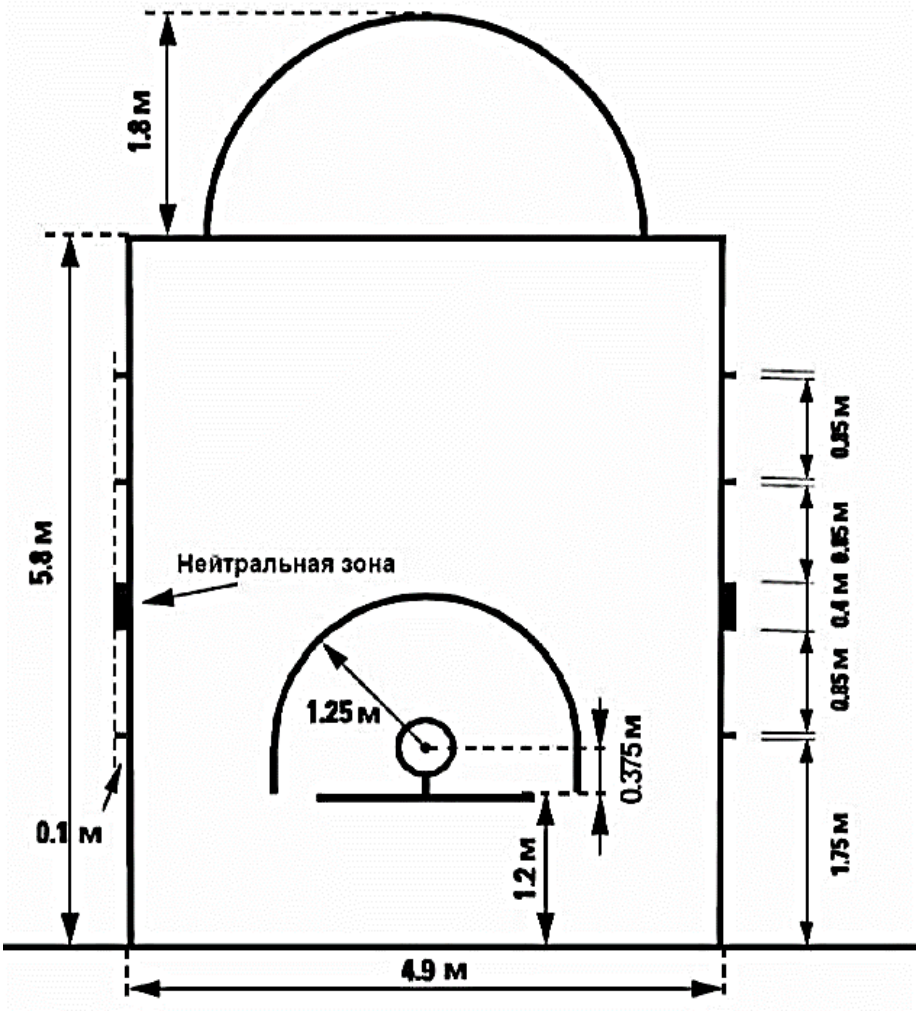


Рис 14.
Линии зоны краски

Эти линии представляют собой засечки с двух сторон трапеции (параллельных боковым линиям). Они ограничивают зоны для игроков, которые борются за мяч во время штрафного броска.

Центральный круг

Центральный круг используется как отдельная зона при розыгрыше мяча в начале игры. По одному представителю

от каждой команды становятся в круг со своей стороны и в прыжке борются за мяч, после его сброса судьёй.

Все игроки находятся исключительно на своей стороне поля, кроме одного, который осуществляет подбор на стороне противника.

Трёх очковая зона

Трёх очковая линия ограничивает ближнюю зону броска. Попадание в корзину из-за её пределов приносит команде три очка. Если же бросок был совершён внутри зоны, то он приносит два очка.

Нейтральная зона

Особенностью этой зоны является то, что как только игрок атакующей команды с мячом пересекает центральную линию и оказывается на стороне соперника, он не может передать мяч игроку своей команды, который находится на другой стороне поля (т.е. за центральной линией на своей стороне). В этой зоне забрасывается большинство мячей, поэтому при нападении, в ней обеспечивается максимальная защита.

Зона штрафного броска

В спорных ситуациях из этой зоны обеспечивается штрафной бросок. Игрок атакующей команды должен забросить мяч, не заступая за линию трапеции. При этом в трёхсекундной зоне не находятся игроки обеих команд. Они занимают позиции вдоль линий краски по бокам трапеции и не могут заступать за её линии до того, как игрок, совершающий штрафной бросок, не кинет мяч. Сегодня все площадки для соревнований высокого уровня (олимпийские турниры, чемпионаты мира и китов) построены на основе новейших и новых технологий, оснащены баскетбольным оборудованием, приспособлениями, и средствами, полностью отвечающими требованиями использования.

Именно образцы этих устройств и их размеры попадают на перв

Конструкция щита

Две (2) конструкции щитов (рис.15) должны быть расположены в игровом зале (по одной (1)-по обеим лицевым сторонам игровой площадки), каждая из которых должна состоять из следующих частей:

- 1 щит
- 1 корзина с кольцом, прикрепленным к щиту.
- 1 сетка.
- 1 опора, поддерживающая щит.
- Обивка.

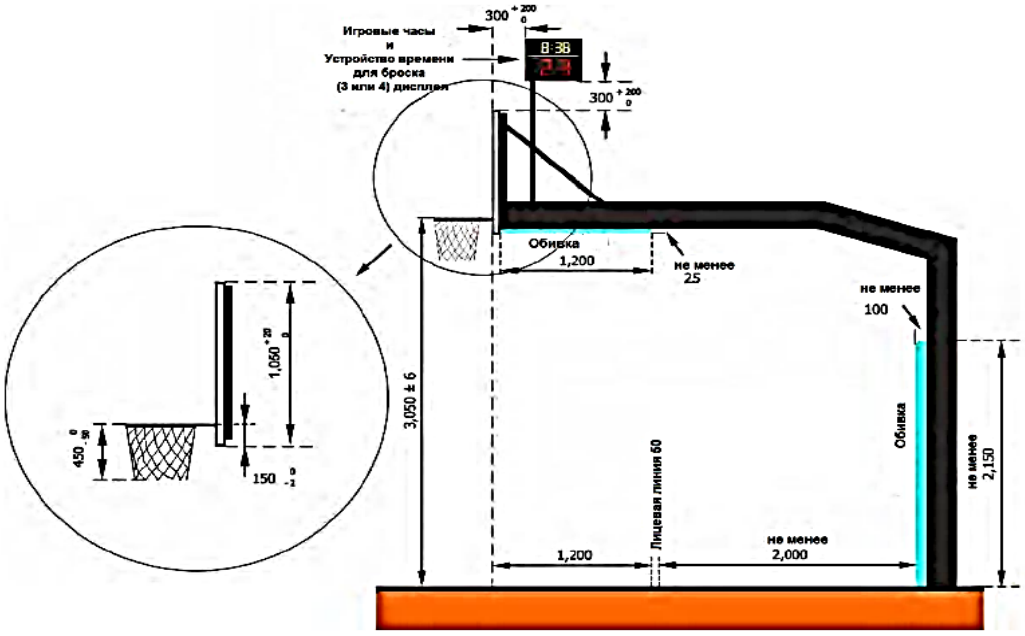


Рис 15.
Конструкция щита

Правилами Международной федерации баскетбола установлен размер щита в 180х105см. от нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Лицевая сторона щита делается гладкой.

По краям наносится линия разметки, в месте крепления кольца обозначается прямоугольник размером 45 см по вертикали и 59 см по горизонтали. Причем верхний край основания прямоугольника должен совпадать с уровнем верхней плоскости кольца.

На прозрачные щиты наносятся контуры белого цвета, а в других случаях используется черный цвет. Ширина линий-5 см.

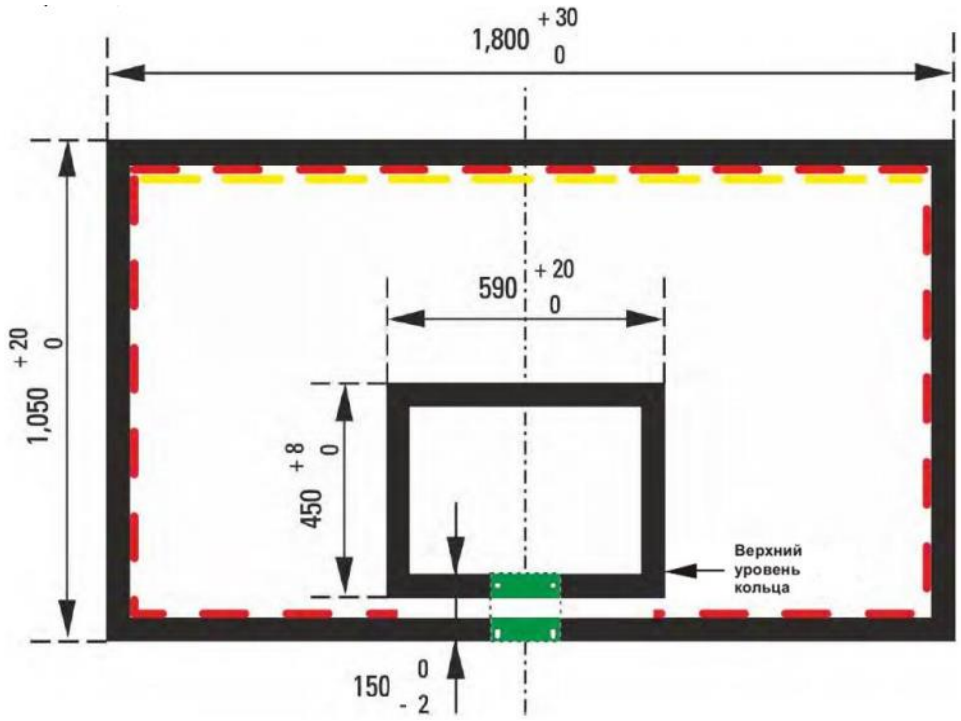


Рис 16.
Разметка щита

Щиты оформляются обивкой, к ней предъявляются следующие требования:

Боковые стороны щитов и нижний торец покрывают мягким материалом на высоте не менее 35 см от нижних углов;

Нижний торец обивают материалом толщиной не менее 5 см;

Заднюю и лицевую поверхности щита следует оформлять обивочным материалом, толщина которого составляет не менее 2 см, на высоте не менее 2 см от нижнего торца.

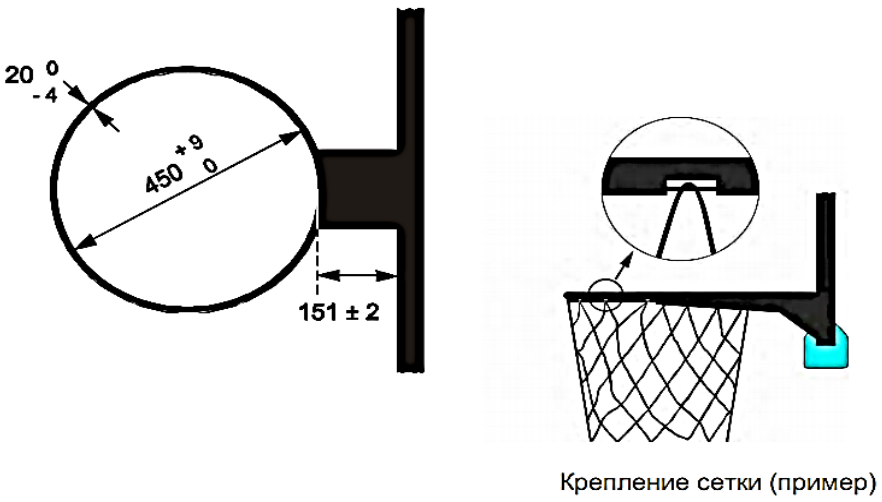


Рис 17.
Кольцо

Корзина состоят из колец и сеток. Кольца должны быть изготовлены из прочной стали. Внутренний диаметр кольца -45 см. окрашивается кольцо в оранжевый цвет. Диаметр прутка кольца от 16 мм до 20 мм. На нижней части кольца должны быть приспособления для крепления сетки, выполнение таким способом, чтобы не травмировать пальцы игроков. Верхний край кольца должен располагаться горизонтально на высоте 3.05 м над поверхностью площадки на равном удалении от вертикальных краев щита. Ближайшая точка внутренней части кольца должна располагаться на расстоянии 151 см от лицевой поверхности щита. Сетки изготавливают из белого шнура таким образом, чтобы они на мгновение задерживали мяч, когда он проходит через корзину. Длина сетки –от 40 до 45 см. Сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу

Баскетбольный мяч

Рис 17.

Для всех мужских соревнований во всех категориях длина окружности мяча должна быть не менее 749 мм и не более 780 мм (размер 7), а вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650г.

Для всех женских соревнований во всех категориях длина окружности мяча должна быть не менее 724мм и не более 737мм (размер-6), а вес мяча должен быть не менее 510г и не более567г.

Он должен быть заполнен воздухом, таким образом, чтобы мяч поднимался с высоты около 1,8м (при измерении от нижнего края мяча) до высоты не менее 1,20 м и не более 1,40м при измерении от верхнего края мяча. Когда он падает на пол или твердый пол.

Игровая форма:

1.Игровая форма всех членов команды должна состоять из:

Маек одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади, того же цвета, что и шорты. Если у маек есть рукава, они должны заканчиваться выше локтя. Майки с длинными рукавами не разрешаются. Все игроки должны заправлять майки в игровые шорты. Разрешены также обтягивающие комбинезоны (Рис 19).

Рис 19

Футболки, независимо от фасона, не разрешается носить под майками. Шорт одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади, того же цвета, что и майки. Шорты должны заканчиваться выше колена.

Носков одного доминирующего цвета для всех членов команды. Носки должны быть видны (Рис 20, 21).

Рис 20

Рис 21

2.Каждый член команды должен носить майку с нанесенными спереди и сзади одноцветными номерами, контрастирующими с цветом майки.
Номера должны быть отчетливо видимыми и:

- Номера сзади должны быть высотой не менее 20 см.
- Номера спереди должны быть высотой не менее 10 см.
- Ширина номеров должна быть не менее 2 см.
- Команды могут использовать только номера 0 и 00, а также от 1 до 99.
- Игроки одной команды не должны иметь одинаковых номеров.
- Любая реклама или логотип должны находиться по крайней мере в 5 см от номеров. Команды должны иметь не менее 2 комплектов маек и:
- Команда, указанная в расписании первой (команда-хозяин), должна быть одета в светлые (желательно белые) майки.
- Команда, указанная в расписании второй (команда гостей), должна быть одета в темные майки.
- Однако если обе команды согласны, они могут поменяться цветами маек.

Команды

Определение Член команды является допущенным, когда он получил разрешение играть за команду в соответствии с регламентом организации, проводящей соревнование (включая положения, связанные с ограничением возраста).
Член команды имеет право играть, когда его фамилия была внесена в протокол перед началом игры и до тех пор, пока он не дисквалифицирован или не совершил 5 фолов.
В течение игрового времени член команды является:

- Игроком, когда он находится на игровой площадке и имеет право играть.
- Запасным, когда он не находится на игровой площадке, но имеет право играть.
- Удаленным игроком, когда он совершил 5 фолов и больше не имеет права играть.
- Во время перерыва в игре все члены команды, имеющие право играть, считаются игроками.

Правило

- Каждая команда должна состоять из:
- Не более чем 12 членов команды, имеющих право играть, включая капитана
- Главного тренера.
- Не более чем 8 сопровождающих членов делегации, включая максимум 2 помощников тренера, которые могут сидеть на скамейке команды. В случае, если у команды есть помощники тренера, первый помощник тренера должен быть внесен в протокол.
- В течение игрового времени по 5 членов каждой команды должны находиться на игровой площадке и могут быть заменены.
- Запасной становится игроком, а игрок становится запасным, когда:
- Судья приглашает запасного выйти на игровую площадку
- Во время тайм-аута или перерыва в игре запасной обращается к секундометристу с просьбой о замене.

Игровое время, ничейный счет и овертайм.

- Игра должна состоять из 4 четвертей по 10 минут каждая.
- Перерыв до времени начала игры, указанного в расписании, должен составлять 20 минут.
- Перерывы в игре между первой и второй четвертями (первая половина), третьей и четвертой четвертями (вторая половина) и перед каждым овертаймом должны составлять 2 минуты.
- Перерыв между половинами игры должен составлять 15 минут.
- Перерыв в игре начинается:
- За 20 минут до времени начала игры, указанного в расписании.
- Когда звучит сигнал игровых часов об окончании четвертей или овертаймов.

Перерыв в игре заканчивается:

- В начале первой четверти в тот момент, когда мяч покидает руку(-и) Старшего судьи при подбрасывании во время розыгрыша спорного броска.
- В начале всех других четвертей и овертаймов, когда мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание.
- Если счет ничейный по окончании четвертой четверти, игра должна продолжиться с таким количеством овертаймов продолжительностью по 5 минут каждый, которое необходимо для того, чтобы нарушить равенство в счете. Если в серии системы розыгрыша из двух игр дома и на выезде суммарный счет по итогам обеих игр ничейный по окончании второй игры, данная игра должна продолжиться с таким количеством овертаймов продолжительностью по 5 минут, которое необходимо для того, чтобы нарушить равенство в счете.
- Если фол совершен во время перерыва в игре если фол совершен во время перерыва в игре, любой(-ые) возможный (- е) штрафной(-ые) бросок(-ки) должен(-ны) быть проведен(-ы) перед началом следующей четверти или овертайма.
-

Начало и окончание четверти, овертайма или игры

- Первая четверть начинается, когда мяч покидает руку(-и) Старшего судьи при подбрасывании во время розыгрыша спорного броска в центральном круге.
- Все другие четверти или овертаймы начинаются, когда мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание.
- Игра не может начаться, если у одной из команд на игровой площадке нет 5 игроков, готовых играть.
- Во всех играх команде, указанной в расписании первой (команде хозяину), предназначается скамейка и ее собственная корзина слева от секретарского стола, если обратиться лицом к игровой площадке.

Однако если обе команды согласны, они могут поменяться скамейками и/или корзинами.

• Перед первой и третьей четвертями команды имеют право разминаться на той половине игровой площадки, на которой находится корзина соперников.

• Команды должны поменяться корзинами перед второй половиной.

• Во всех овертаймах команды должны продолжать атаковать те же корзины, что и в четвертой четверти.

• Четверть, овертайм или игра должны заканчиваться, когда звучит сигнал игровых часов об окончании четверти или овертайма. В случае если щит оборудован красным световым сигналом по периметру, то световой сигнал имеет преимущество над звуковым сигналом игровых часов.

Статус мяча

• Мяч может быть живым или мертвым.

• Мяч становится живым в тот момент, когда:

• Во время розыгрыша спорного броска мяч покидает руку(-и) Старшего судьи при подбрасывании.

• Во время штрафного броска мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок.

• Во время вбрасывания мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание.

• Мяч становится мертвым, когда:

• Заброшен любой мяч с игры или со штрафного броска.

• Судья дает свисток в тот момент, когда мяч живой.

Очевидно, что мяч не попадет в корзину при штрафном броске, за которым последует(-ют):

• Другой(-ие) штрафной(-ые) бросок(-ки).

• Дальнейшее наказание (штрафной(-ые) бросок(-ки) и/или владение).

• Звучит сигнал игровых часов об окончании четверти или овертайма.

• Звучит сигнал таймера для броска в тот момент, когда команда контролирует мяч.

Мяча, который находится в полете при броске с игры, касается игрок любой из команд после того, как:

• Судья дал свисток.

• Прозвучал сигнал игровых часов об окончании четверти или овертайма.

• Прозвучал сигнал таймера для броска.

Мяч не становится мертвым и попадание засчитывается, когда:

Мяч находится в полете при броске с игры и:

- Судья дает свисток.
- Звучит сигнал игровых часов об окончании четверти или овертайма.
- Звучит сигнал таймера для броска.

Мяч находится в полете при штрафном броске, и судья дает свисток при любом несоблюдении Правил, кроме нарушения игрока, выполняющего штрафной бросок.

Мяч контролируется игроком, находящимся в процессе броска с игры, и заканчивающим свой бросок непрерывным движением, которое началось прежде, чем фолом наказан любой игрок команды соперников или любое лицо, которому разрешено сидеть на скамейке команды соперников.

Данное положение не применяется и попадание не должно засчитываться, если:

- После того, как судья дал свисток, начинается совершенно новый процесс броска.
- Во время непрерывного движения игрока, находящегося в процессе броска, звучит сигнал игровых часов об окончании четверти или овертайма, или сигнал таймера для броска.

Что значит правило 3 секунд?

Игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более 3 секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч в передовой зоне и игровые часы включены (Рис 22).

Рис 22

Исключение должно быть сделано игроку, который:

- Предпринимает попытку покинуть ограниченную зону.
- Находится в ограниченной зоне в то время, когда он или его партнер находится в процессе броска и мяч покидает или уже покинул руку (- и) игрока при выполнении броска с игры.
- Ведет мяч в ограниченной зоне с целью выполнить бросок с игры после того, как находился в ней менее 3 секунд подряд.

Для того чтобы считаться находящимся вне ограниченной зоны, игрок должен расположить обе ноги на полу вне этой зоны.

Плотно опекаемый игрок

Определение Игрок, который держит живой мяч на игровой площадке, считается плотно опекаемым, когда соперник находится в активной правильной защитной стойке на расстоянии не более 1 метра.

Правило плотно опекаемый игрок должен передать, выполнить бросок или повести мяч в течение 5 секунд.

Что значит правило 8 секунд?

Каждый раз, когда:

- Игрок в тыловой зоне устанавливает контроль над живым мячом, или
- При вбрасывании мяч касается или мяча правильно касается любой из игроков в тыловой зоне и команда игрока, выполнявшего вбрасывание, продолжает контролировать мяч в своей тыловой зоне, эта команда должна перевести мяч в свою передовую зону в течение 8 секунд.
- Команда переводит мяч в свою передовую зону каждый раз, когда:
- Мяч, который не контролирует никто из игроков, касается передовой зоны.

- Мяч касается или мяча правильно касается нападающий, который обеими стопами полностью контактирует со своей передовой зоной.
- Мяч касается или мяча правильно касается защитник, который частью своего тела контактирует со своей тыловой зоной.
- Мяч касается судьи, который частью своего тела контактирует с передовой зоной команды, контролирующей мяч.
- Во время ведения из тыловой зоны в передовую мяч и обе стопы игрока, который его ведет, полностью контактируют с передовой зоной.

Отсчет 8 секунд должен продолжаться с любого оставшегося времени на момент остановки, когда той же команде, которая перед этим контролировала мяч, предоставляется вбрасывание в тыловой зоне в результате:

- Выхода мяча в аут.
- Травмы игрока этой же команды.
- Технического фола, совершенного этой командой.
- Ситуации спорного броска.
- Обоюдного фола.
- Компенсации одинаковых наказаний против обеих команд.

Что значит правило 24 секунд?

Каждый раз, когда:

- Игрок устанавливает контроль над живым мячом на игровой площадке,
- При вбрасывании мяч касается или мяча правильно касается любой из игроков на игровой площадке и команда игрока, выполнявшего вбрасывание, продолжает контролировать мяч, эта команда должна выполнить бросок с игры в течение 24 секунд. Для того чтобы считать бросок с игры выполненным в течение 24 секунд:
- Мяч должен покинуть руку(-и) игрока прежде, чем прозвучит сигнал таймера для броска и

• После того, как мяч покинул руку(-и) игрока, он должен коснуться кольца или войти в корзину.

▪ Когда бросок с игры выполняется непосредственно перед окончанием 24-секундного периода и сигнал таймера для броска звучит в тот момент, когда мяч находится в воздухе, то:

• Если мяч входит в корзину, никакого нарушения не произошло, сигнал должен быть проигнорирован и попадание должно засчитываться.

• Если мяч касается кольца, но не попадает в корзину, никакого нарушения не произошло, сигнал должен быть проигнорирован, и игра должна продолжаться.

• Если мяч не касается кольца, происходит нарушение.

Однако если команда соперников устанавливает немедленный и очевидный контроль над мячом, сигнал должен быть проигнорирован, и игра должна продолжаться. Когда щит оборудован желтым световым сигналом по периметру сверху, световой сигнал имеет преимущество над звуковым сигналом таймера для броска. Все ограничения, связанные с помехой попаданию и помехой мячу, должны учитываться.

Процедура

Таймер для броска должен быть сброшен, когда судья останавливает игру:

•При фоле или нарушении (но не при выходе мяча в аут), совершенном командой, не контролировавшей мяч,

•По любой уважительной причине, связанной с командой, не контролировавшей мяч,

•По любой уважительной причине, не связанной ни с одной из команд. В данных ситуациях владение мячом должно быть предоставлено той же команде, которая перед этим контролировала мяч. Если затем вбрасывание проводится в своей:

•Тыловой зоне, то таймер для броска должен быть сброшен к 24 секундам.

•Передовой зоне, то таймер для броска должен быть сброшен следующим образом:

Если 14 секунд или более отображается на таймере для броска на момент остановки игры, таймер для броска не должен быть сброшен, а должен продолжать отсчет с момента остановки.

Остановка и сброс на 14 секунд, когда?

Если 13 секунд или менее отображается на таймере для броска на момент остановки игры, таймер для броска должен быть сброшен к 14 секундам, однако если судья останавливает игру по любой уважительной причине, не связанной ни с одной из команд, и, по мнению судьи, сброс таймера для броска поставит команду соперников в невыгодное положение, таймер для броска должен продолжать отсчет с момента остановки.

Таймер для броска должен быть сброшен каждый раз, когда вбрасывание предоставляется команде соперников после того, как судья останавливает игру при фоле или нарушении (включая выход мяча в аут), совершенном командой, контролировавшей мяч. Таймер для броска также должен быть сброшен, если новой нападающей команде предоставляется вбрасывание в соответствии с процедурой поочередного владения.

Если затем вбрасывание проводится в:

- Тыловой зоне команды, то таймер для броска должен быть сброшен к новым 24 секундам.
- Передовой зоне команды, то таймер для броска должен быть сброшен к 14 секундам.

Каждый раз, когда судья останавливает игру при техническом фоле, совершенного командой, контролирующей мяч, игра должна быть возобновлена вбрасыванием с места, ближайшего к тому, где игра была остановлена. Таймер для броска не должен быть сброшен, а должен продолжать отсчет со времени остановки.

Когда игровые часы показывают 2:00 минуты или менее в четвертой четверти или овертайме, после тайм-аута, взятого командой, которая имеет право на владение мячом в своей тыловой зоне, главный тренер данной команды имеет право определить, должна ли игра быть возобновлена вбрасыванием с линии вбрасывания в

передовой зоне команды или в тыловой зоне команды с места, ближайшего к тому, где игра была остановлена.

После тайм-аута вбрасывание должно быть проведено следующим образом:

Если в результате выхода мяча в аут вбрасывание проводится в:

- Тыловой зоне команды, таймер для броска должен продолжать отсчет со времени остановки.
- Передовой зоне команды: если таймер для броска показывает 13 или менее секунд, он должен продолжать отсчет со времени остановки. Если таймер для броска показывает 14 или более секунд, он должен быть сброшен к 14 секундам.

Если в результате фола или нарушения (но не выхода мяча в аут) и вбрасывание проводится в:

- Тыловой зоне команды, таймер для броска должен быть сброшен к 24 секундам.
- Передовой зоне команды, таймер для броска должен быть сброшен к 14 секундам.

Если тайм-аут взят командой, установившей новый контроль над мячом и вбрасывание, проводится в:

- Тыловой зоне команды, таймер для броска должен быть сброшен к 24 секундам.
- Передовой зоне команды, таймер для броска должен быть сброшен к 14 секундам.

Когда команде предоставляется вбрасывание с линии вбрасывания в передовой зоне команды как часть наказания за неспортивный или дисквалифицирующий фол, таймер для броска должен быть сброшен к 14 секундам.

После того как мяч коснулся кольца корзины соперников, таймер для броска должен быть сброшен к:

- 24 секундам, если контроль над мячом устанавливает команда соперников.
- 14 секундам, если контроль над мячом устанавливает та же команда, которая контролировала мяч перед тем, как мяч коснулся кольца.

Если сигнал таймера для броска звучит ошибочно в тот момент, когда одна из команд контролирует мяч или ни одна из команд не контролирует мяч, сигнал должен быть проигнорирован, и игра должна продолжаться. Однако если, по мнению судьи, команда, контролировавшая мяч, была поставлена в невыгодное положение, игра должна быть остановлена, показания на таймере для броска должны быть исправлены и владение мячом должно быть предоставлено этой же команде.

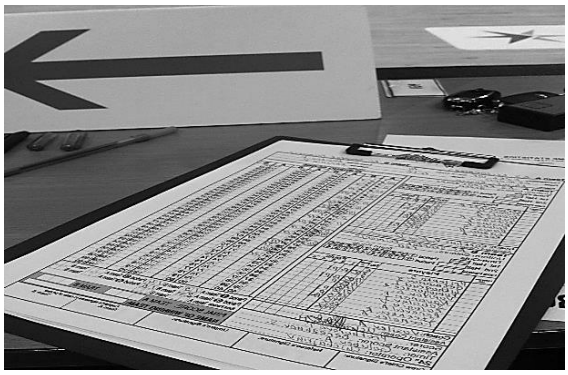
Обязанности секретаря

- Заполняет протокол;
- Ведет счет игры;
- Отмечает участие в игре игроков;
- Фиксирует персональные и командные фолы;
- Информирует о 5PF, 2UF; 2TF; 1TF+1UF; тренеру (2C или 3B и C);
- Информирует о просьбе и количестве тайм-аутов через судей;
- Контролирует направления стрелки поочередного владения;
- Информирует о количестве PF указателем для двух тренеров;
- Контролирует указатели командных фолов на секретарском столе;
- Информирует о просьбе о замене сигналом и официальным жестом, когда:
  - мяч мертвый,
  - игровые часы остановлены.

Оборудование секретаря

- Указатель персональных фолов;
- Стрелка поочередного владения;
- Указатель командных фолов;
- Ручки (синих или черных) и красных чернил;
- Протокол;
- Свисток;

- Правила, Интерпретации, руководство для судей-секретарей на бумажном или электронном носителе;
- Бумага-черновик для отметки инцидентов;
- Линейка;
-



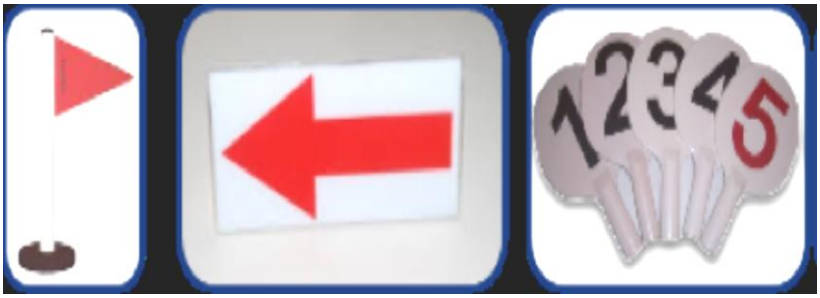


Рис 23

Протокол

Использовать черные или синие чернила для записи

- фамилии, имена, игровые номера (00, 0, 1, 2.99) и лицензии игроков, фамилии ст. тренеров, помощников;
- выделение капитанов и стартов пятерок;
- название соревнований, номер игры, полной даты (пример 22.02.2022), времени игры, места проведения;
- фамилии, имена судей и код страны (город) заглавными буквами *(ГРИГОРЬЕВ М. (RUS))*

Team A Team B

Competition *BCL* Date *15. 0 6. 17* Time *20 :00*

Game No. *25* Place Referee *ПУТЕНКО, И (RUS)*

Umpire 1 *ОВИНОВ, С (RUS)* Umpire 2 *БЕЛЯКОВ, С (RUS)*

BC INTERNATIONAL - BASKET GLOBAL

Стартовая пятерка игроков и подпись тренера

Подпись и подтверждение тренерами обеих команда за 10 минут до начала игры:

- составов команд;
- номеров игроков;
- фамилий и имен тренеров и помощников в протоколе;
- стартовых пятерок игроков - **(X)** – (обводится секретарём при выходе игрока на площадку);
- выход игрока первый раз отм **Протокол - GD**ечается – **X** (не обводится).

Протокол – GD

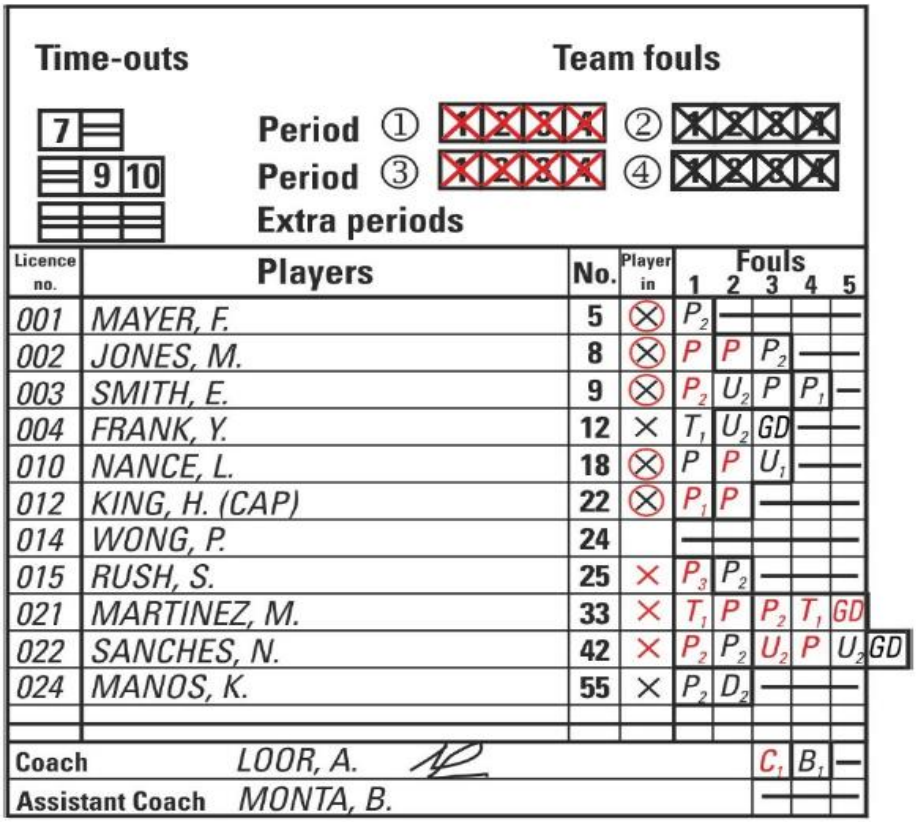


Рис 24

Протокол – протест – время окончания игры

Команда имеет право подать протест, если ее права были ущемлены:

а) ошибкой, связанной с протоколом, отсчетом времени игры или отсчетом времени для броска, которая не была исправлена судьями.

в) решением об игре, проигранной «лишением права», отмене или переносе игры, отказе возобновлять или начинать игру.

с) нарушением действующих правил допуска.

Scorer	MAIER, N.	Scores	Quarter ① A 15 B 18
Assistant scorer	SABAY, O.		Quarter ② A 19 B 10
Timer	LEBLANC, R.		Quarter ③ A 26 B 19
Shot clock operator	AUSTIN, K.		Quarter ④ A 16 B 25
			Overtimes A / B /
Crew chief	M. Walton	Final Score	Team A 76 Team B 72
Umpire 1	Y. Chang Umpire 2 K. Bartok	Name of winning team	HOOPERS
Captain's signature in case of protest		Game ended at (hh:mm)	21:50

Стартовая пятерка игроков и подпись тренера

Ошибка в протоколе до и после начала игры:

- неправильный номер – исправляется сразу без санкций.
- не записана фамилия игрока – не может быть добавлена в протокол сразу после начала игры.

Начало игры

- 1 и 3 периоды (счёт) ведется красными чернилами;
- 2, 4 и каждый дополнительный – синими/черными;

если капитан заменяет тренера – ФИО капитана записывается в графу тренера с пометкой (КАП) и капитаном подписывается (Рис 25).

Игра, проигранная лишением права

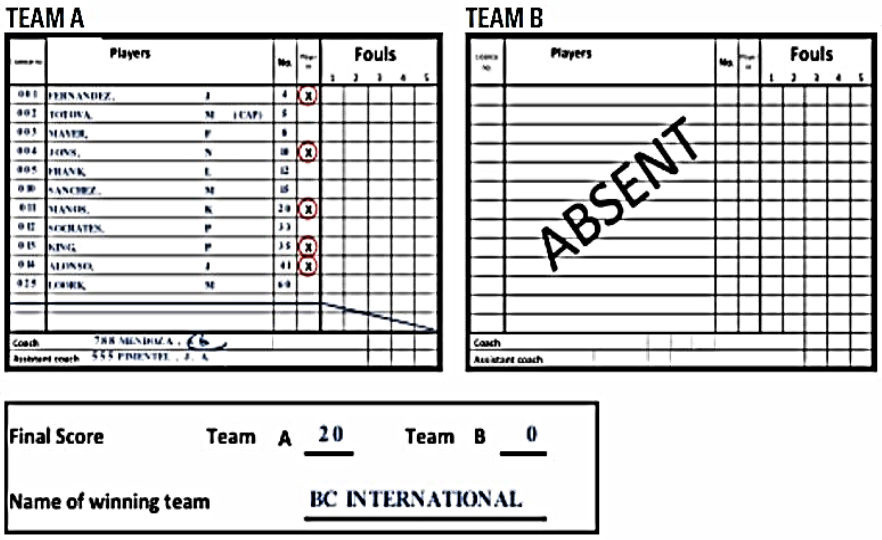


Рис 25.

Ошибки в протоколе

- записано два очка, вместо 3-х очкового попадания:
- секретарь горизонтальной линей аннулирует ошибку;
- правильно фиксирует счёт;
- старший судья подтверждает корректность процедуры и утверждает исправление подписью (Рис 26).

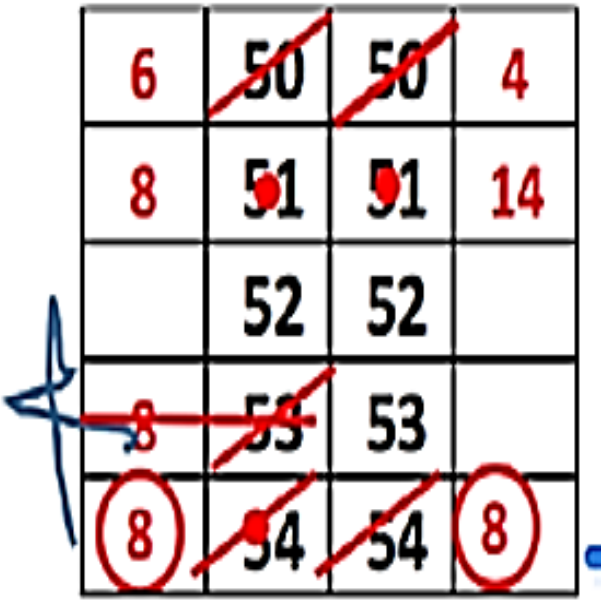


Рис 26

Фолы игроков

P – Персональный фол;
T – Технический фол. После 2TF удаление до конца игры **- 2TF (GD)**;
U – Неспортивный фол.
После 2UF удаление до конца игры **– 2 UF (GD);**
D – Дисквалифицирующий фол игроку или тренеру;
F – Прописывается в оставшихся клетках при удалении за драку

Фолы тренеру

C - Технический фол тренеру за его персональное поведение и после 2-х таких фолов – удаление до конца игры - **2C TF (GD)**;
B – Технический фол тренеру за поведение скамейки запасных (3 «B» или 2 «B» + 1 «C» - **GD)**.

Игрок команды А	**<u>P</u>**
Игрок команды В	**U_2 <u>P</u>**

Персональный фол, с 1, 2 или 3 штрафными бросками
1 P2 P3

Любые фолы с пробитием штрафного(-х) броска(-ов) должны дополнительно фиксироваться количеством штрафных бросков (1, 2, 3) после показа жеста на персональный фол'P' (Рис 27).

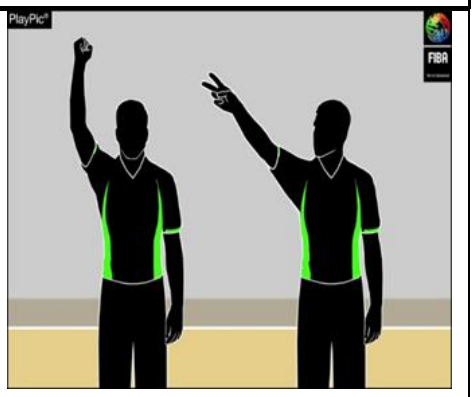


Рис 27

Фолы с компенсацией наказаний

Все фолы против обеих команд с одинаковым наказанием и компенсацией по Ст. 42 (Специальные ситуации) должны быть обозначены маленькой буквой **'c'** после T, C, B, U или 'D'.

Игрок команды А	**P P_2 D_c**
Игрок команды В	**P U_c**

Обоюдный фол

Обоюдный фол – ситуация между двумя оппонентами, совершившими персональные фолы против друг друга примерно в одно и тоже время (Рис 28).

Рис 28

Технический фол
Наказание за TF – 1 (один) штрафной Бросок (Рис 29).

T_1 T_1 GD
T_1 U_2 GD
T_1 P P P_2 T_1 GD

Рис 29

Неспортивный фол

Наказание за UF – 1, 2 или 3 штрафных броска и владение мячом. Количество штрафных бросков ставится после обозначения фола U.
Наказание за второй UF или за **1TF и 1UF** – дисквалификация до конца игры – GD (Рис 30).

U_2 U_2 GD
T_1 U_2 GD
U_2 P P P_2 U_2 GD

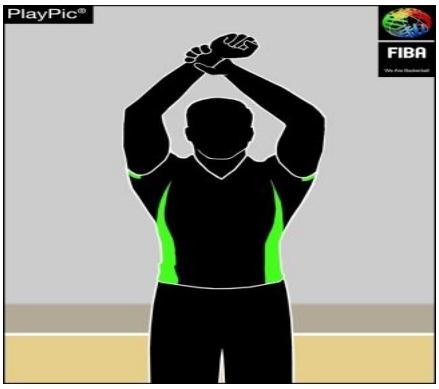


Рис 30

Дисквалифицирующий фол

Дисквалифицирующий фол записывается **D**. За **D** ставится количество штрафных бросков.
Наказание – 1, 2 или 3 штрафных броска и владение мячом (Рис 31).

Рис 31

Дисквалифицирующий фол запасному игроку

Дисквалифицирующий фол запасному записывается D напротив игрока, дополнительно **B_2** записывается старшему тренеру. Этот фол не относится к командным фолам. ▪ Запасной **D** ▪ Ст. тренер **B_2**	

Дисквалифицирующий фол удаленному игроку (имеющему 5 фолов)

Дисквалифицирующий фол **удаленному игроку** записывается **D** напротив игрока, дополнительно **B_2** записывается старшему тренеру. Этот фол не относится к командным фолам (Рис 32).

Игрок А	P P P_2 P_2 P D
Тренер А	B_2

Рис 32

Дисквалифицирующий фол за драку запасного или удаленного игрока (TF).

Игрок	P	P	F	F	F
Ст. тренер			B_2		
Игрок	P	P	P_2	P_2	P
Ст. тренер			B_2		

Если запасной имеет менее 4 фолов, **F** должно быть записано во всех оставшихся клетках. Если игрок уже имел пять фолов, **F** ставится за пятым фолом.

- **Наказание**: дисквалификация, покидание игрового зала и B_2 записывается тренеру, который не считается командным фолом.

Дисквалифицирующий фол за драку запасного или удаленного игрока (TF)

Данная статья относится только к лицам на скамейке команды, которые покидают пределы зоны скамейки команды во время драки или в любой ситуации, которая может привести к драке.

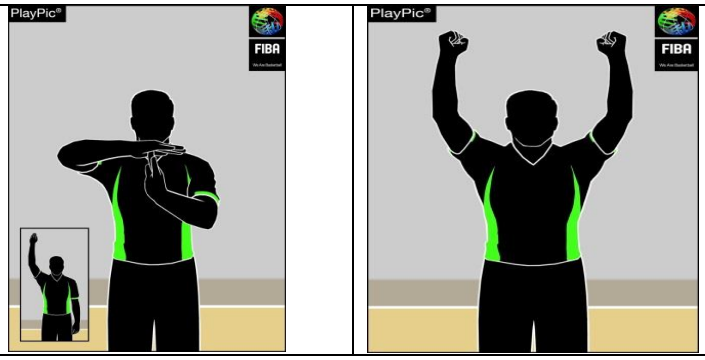
Технический фол сопровождающему или запасному игроку B_1

TF сопровождающему или запасному игроку за его неспортивное поведение должно фиксироваться в протоколе **B_1** в графе старший тренер.

После комбинации из 3-х **TF** зафиксированных помощнику тренера или сопровождающим – **GD** записывается старшему тренеру.

C_1 B_1 B_1 GD
B_1 B_1 B_1 GD
B_1 B_1 D_2

Технический фол сопровождающему или запасному игроку

Дисквалифицирующий фол (Рис 33). Дисквалифицирующий фол тренеру за его неспортивное поведение записывается как **'D'** и добавляется 2 (два) штрафных броска после **'D'**. **D_2**	
	Рис 33

Дисквалифицирующий фол помощнику тренера или сопровождающему (Рис 34).

- **Ст. тренер - B_2**
- **Помощник тренера - D**

Дисквалифицирующий фол помощнику тренера или сопровождающему за их неспортивное поведение обозначается в протоколе как **D**. Также записывается как технический фол **B** и добавляется 2 (два) штрафных броска после **B** в графе старшего тренера.

B_2		
D		

Дисквалифицирующий фол по Драка

- Если дисквалифицируется только старший тренер:

Ст. тренер	**B_2**
Помощник тренера	**F F F**

Ст. тренер - D_2 F F

- Если дисквалифицируется только помощник тренера:
- Если оба - старший тренер и помощник тренера дисквалифицируются:

Ст. тренер	**D_2 F F**
Помощник тренера	**F F F**

Дисквалифицирующие фолы против тренеров, помощника тренера, запасных, удаленных игроков (5-ый фол) и сопровождающих команду за покидание зоны скамейки команды должны быть записаны как показано выше. Во всех свободных клетках дисквалифицированной персоны должно быть отмечено **F**.

Процедура коммуникации при фолах

Секретарь записывает фол.

Показывает количество фолов игроку следующим образом, что:

1. Указатель фолов отчётливо видим для обеих скамеек;
2. Указатель фолов отчётливо видим для зрителей, игроков, судей;
3. Указатель фолов отчётливо видим для обеих скамеек (дублирование).

Процедура коммуникации при фолах

Причина дважды информировать скамейки: быть уверенным, что тренер владеет информацией и может сделать замену, если потребуется (Рис 35).

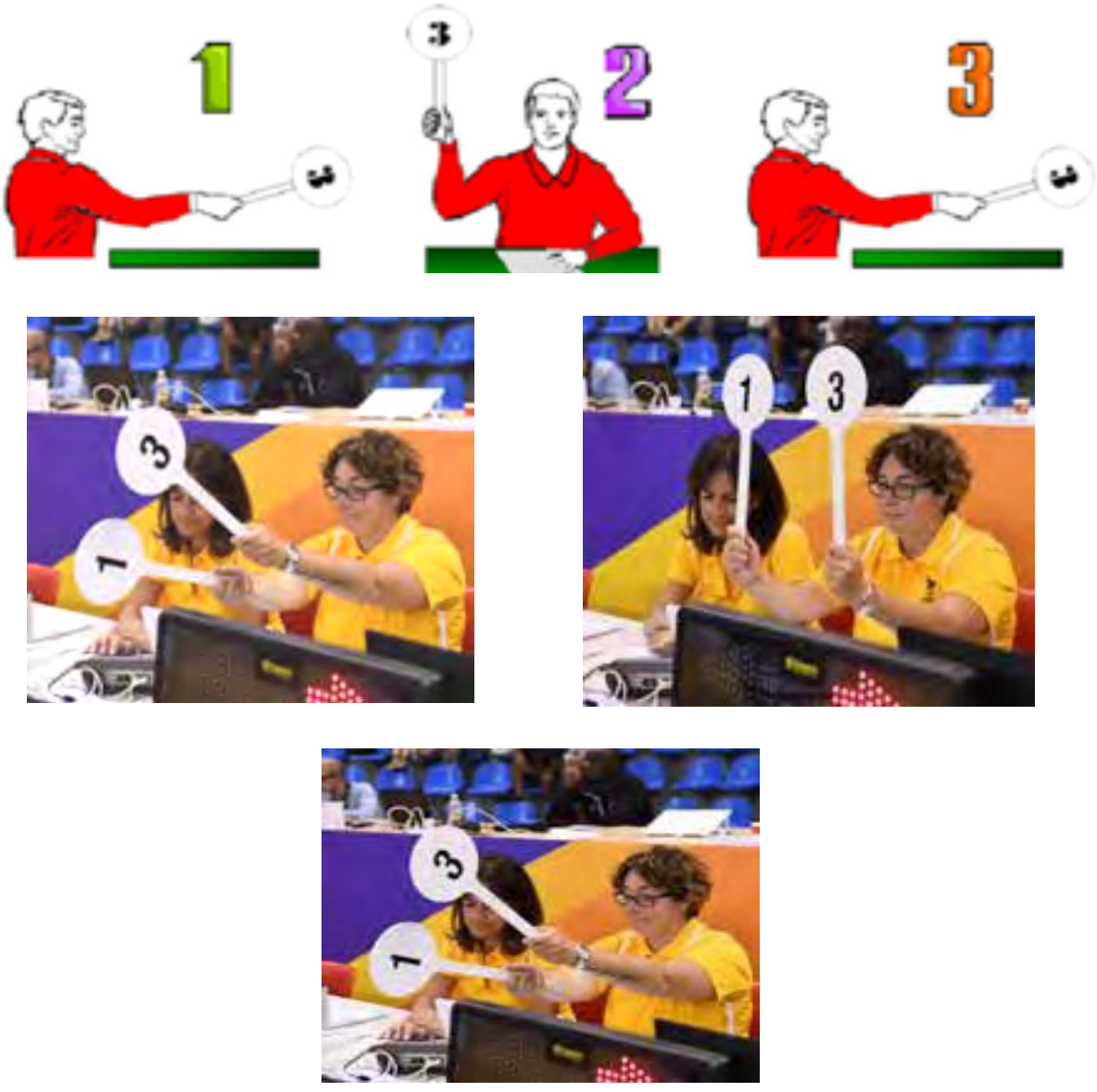


Рис 35

Процедура коммуникации при фолах

- Когда игрок получил **пятый фол**, секретарь даёт свой сигнал и одновременно показывает указатель с цифрой **5** (Рис 36).

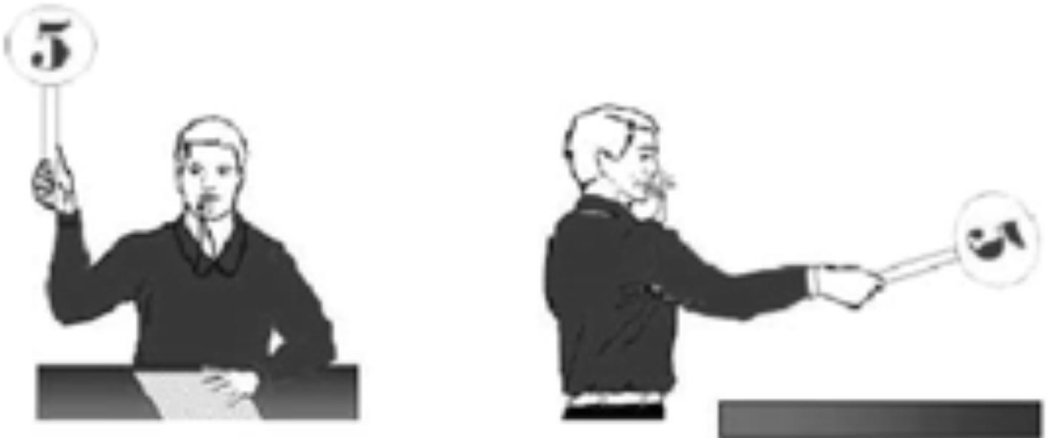


Рис 36

Процедура коммуникации при фолах

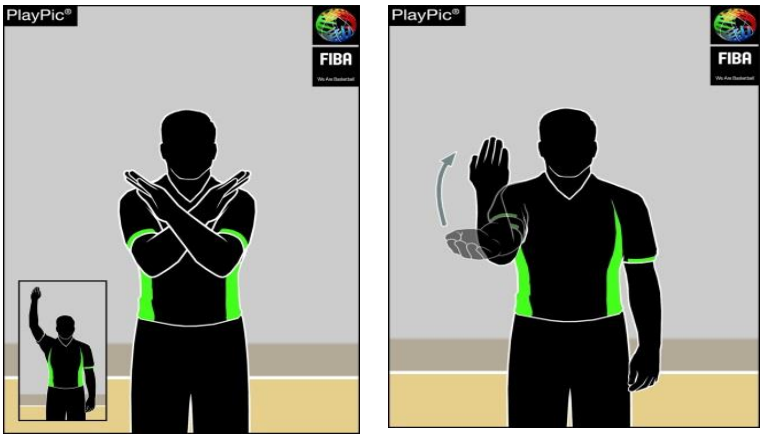
Б. Два игрока совершают по одному фолу (пример: обоюдный фол).

Б. Секретарь в своих руках информирует указателем каждого игрока, как на рисунке (Рис 37).

Рис 37

Запасной участвует в игре первый раз

- секретарь отмечает выход запасного игрока X - не обводя;
- секретарь использует цвет чернил того же периода, когда запасной вышел на (Рис 38).



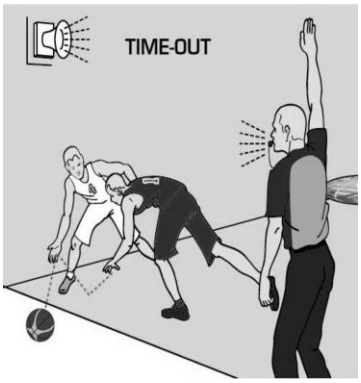
0 12	SOCRATES	P	33	X	U_2	P_3	P_2		
0 13	KING	P	35	X	U_2	P	U_1	GD	
0 14	ALONSO	J	41	X	U_C	P_2	P_1		

Рис 38

Тайм-аут

- процедура обращения к секретарю (вербальная и жестом) – **тренер** или **помощник тренера**;
- коммуникация при передаче информации секретарю (вербальная, жестом) – **статистик, судья-секретарь**;
- контроль игрового времени и наличия тайм-аута – **секретарь**;
- возможность предоставления тайм-аута – сигнал – **секретарь**;
- контроль продолжительности тайм-аута – сигнал (после 50 секунд) – **секундометрист**;
- контроль замен, другой информации (5 PF, 24/14, тайм-ауты и т.д.)

Тайм-аут



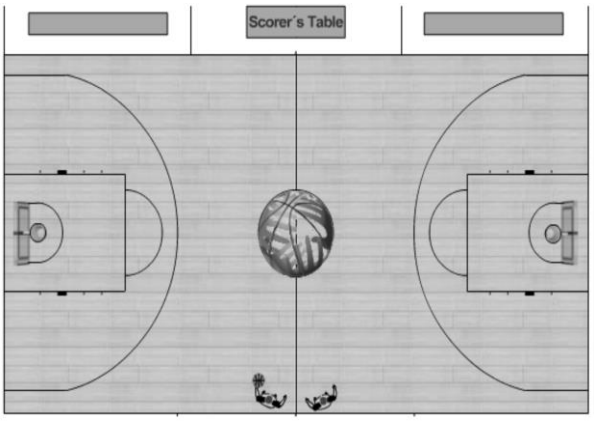
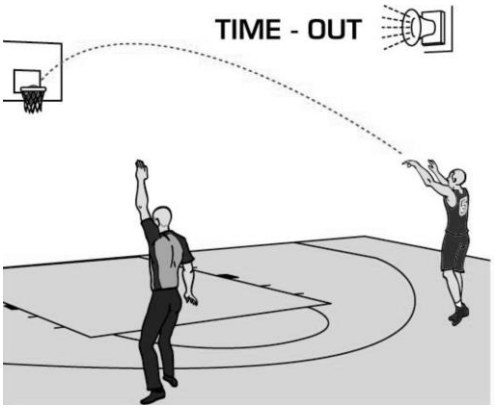


Рис 39

Тайм-аут и ввод мяча после его окончания



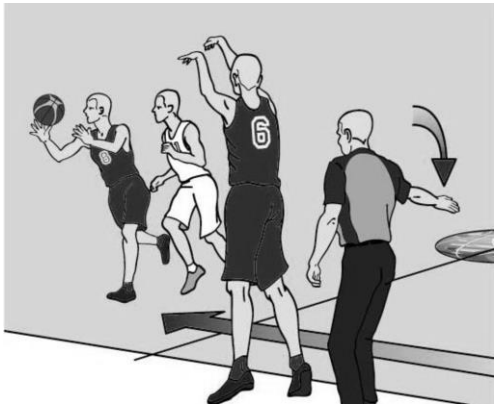


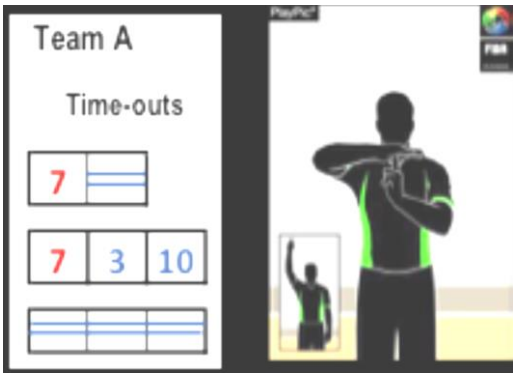
Рис 40

Тайм-аут

Каждая команда имеет право на:

- 2 тайм-аута во время первой половины;
- 3 тайм-аута во время второй половины.

Максимальное количество тайм-аутов для каждой команды 2 (два) в последние две минуты второй половины, 1 тайм-аут во время каждого дополнительного периода



Тайм-аут (процедура)

- просьба о тайм-ауте;
- возможность предоставить тайм-аут;
- сигнал от секретаря:

а) свисток;

б) жест на тайм-аут и указание на скамейку команды, которая запросила тайм-аут;

- судья подтверждает просьбу о тайм-ауте сигналом и жестом;
- секретарь отмечает просьбу в протоколе.

Просьба тренера о предоставлении минутного перерыва

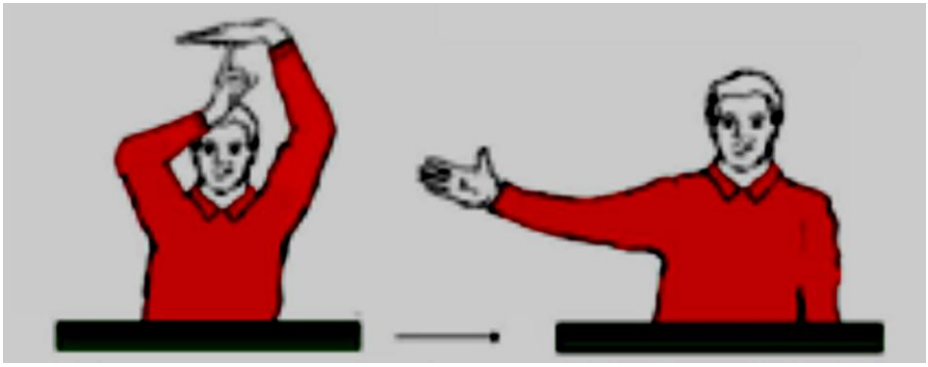
Рис 41

Тайм-аут – сигнал секретаря

Сигнал от секретаря о запрашиваемом тайм-ауте:

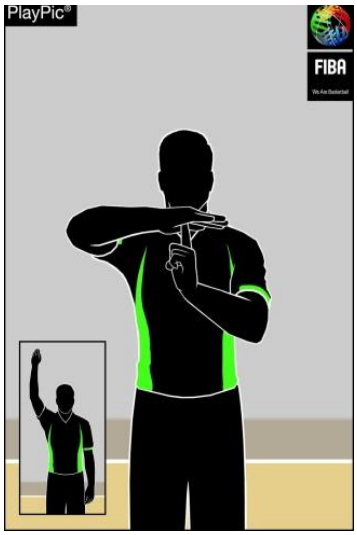
а) свисток;

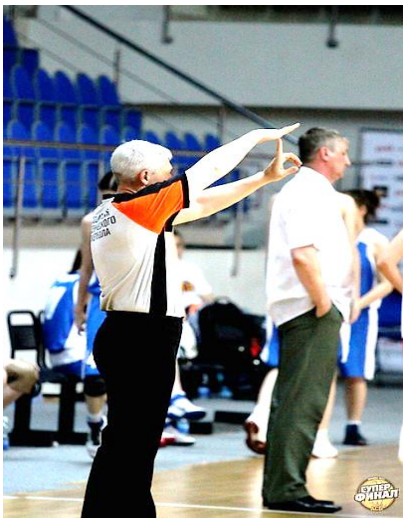
б) жест на тайм-аут и указание на скамейку команды, которая запросила тайм-аут.



Тайм-аут – сигнал секретаря

Рис 42
Судья дает свисток и демонстрирует соответствующий жест-сигнал о тайм-ауте. Тайм-аут начался





Тайм-аут

- секундометрист даёт сигнал после 50 секунд и 1 минута тайм-аута;
- дополнительные требования к секретарю **не позволительны** (например, **«Предоставьте тайм-аут, если забьют»**);
- только ст. тренер и помощник имеет право запросить тайм-аут;
- просьбу о тайм-ауте можно аннулировать только перед сигналом секретаря о просьбе предоставить тайм-аут.

Тайм-аут начинается, когда судья дал свисток и продемонстрировал соответствующий жест.

Тайм-аут заканчивается, когда судья дает свой свисток и приглашает команды вернуться на игровую площадку.

Замена игроков

- процедура обращения к секретарю (вербальная и жестом) – **запасной**;
- коммуникация при передаче информации секретарю (вербальная, жестом);
- возможность предоставления замены – сигнал – секретарь;
- контроль замены – секретарь – ближайший судья;
- контроль другой информации (24/14, тайм-ауты и т.д.)

Замена игроков

Рис 43
Замена игроков
(просьба только запасного игрока!)

Временные параметры остановок в игре для замены

- обычная замена – как можно быстрее;
- травма игрока – 15 секунд;
- удаление за 5 персональных замечаний, дисквалификация за 2UF; 2TF; 1TF+1UF – 30 секунд;
- травма судьи - 10 минут.

Процедура замены игроков

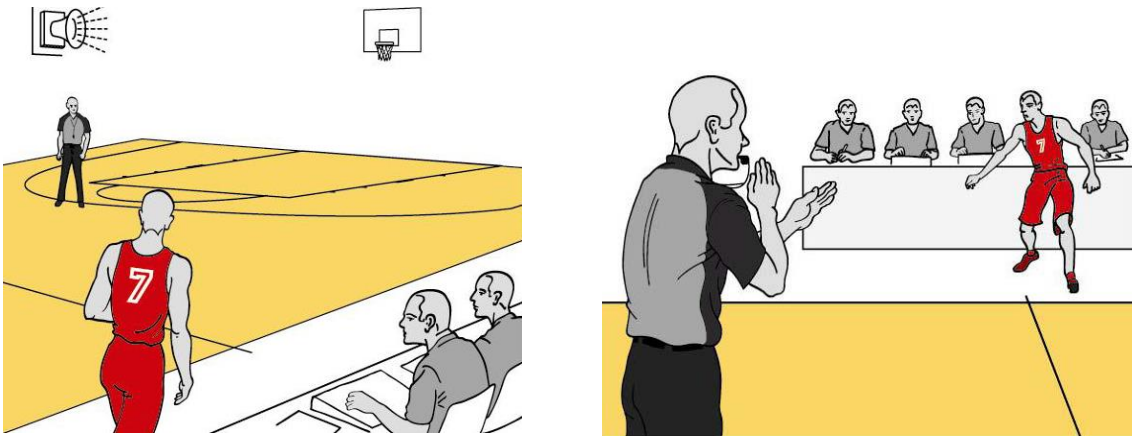


Рис 44

Процедура замены игроков

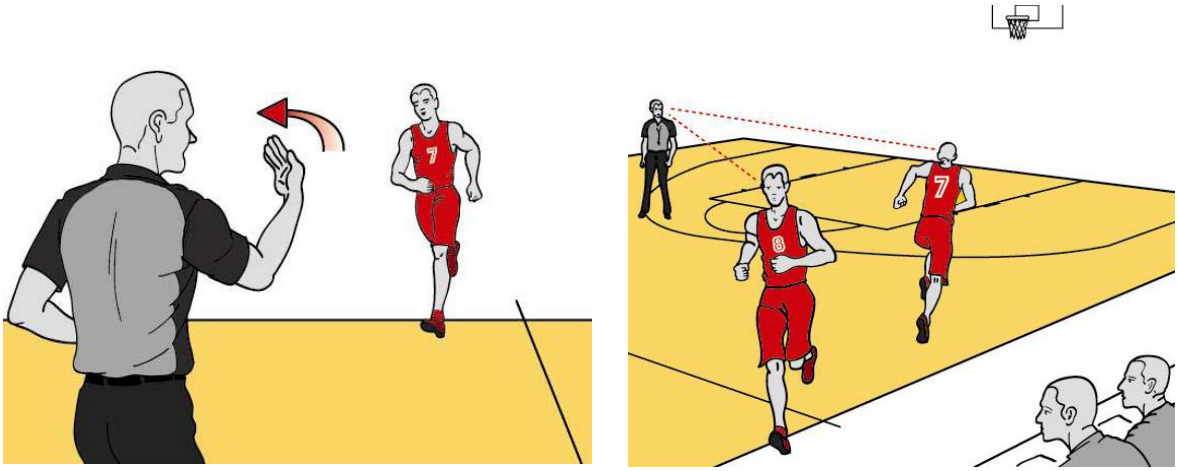


Рис 45

Замена

Процедура обращения:

- Только запасной имеет право обращаться с просьбой о предоставлении замены;
- Запасной (не ст. тренер или его помощник) должен обратиться к секретарю с просьбой о замене (жест и вербально);
- Запасной должен показать официальный жест или сесть на скамейку (кресло) для запасных;

Если запасной сел на скамейку запасных (без вербальной коммуникации) – это также просьба о замене;

- запасной должен быть готов играть немедленно;
- запасной может аннулировать просьбу о замене перед сигналом секретаря о просьбе о замене.

Возможность на предоставление замены заканчивается, когда:

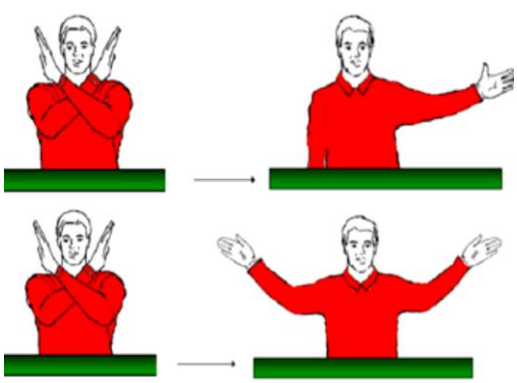
а) мяч находится в распоряжении игрока для первого или единственного штрафного броска;

б) мяч находится в распоряжении игрока для вбрасывания мяча.

Рис 46

- Секретарь показывает соответствующий жест на замену;
- Секретарь указывает на скамейку игроков требующих замену;

• Если игроки обеих команд обратились с просьбой о замене, секретарь показывает соответствующие жесты, как на диаграмме. (Рис 47)



Замена

• Запасной должен оставаться за ограниченной линией пока судья не даст свисток и пригласит войти на игровую площадку;

• Просьба о замене поступила во время тайм-аута или интервала игры. Секретарь информирует судей, когда секундометрист информирует о 10 сек оставшихся до окончания тайм-аута или 30 секунд до конца перерыва;

• Секретарь информирует команду, которая запросила замену.

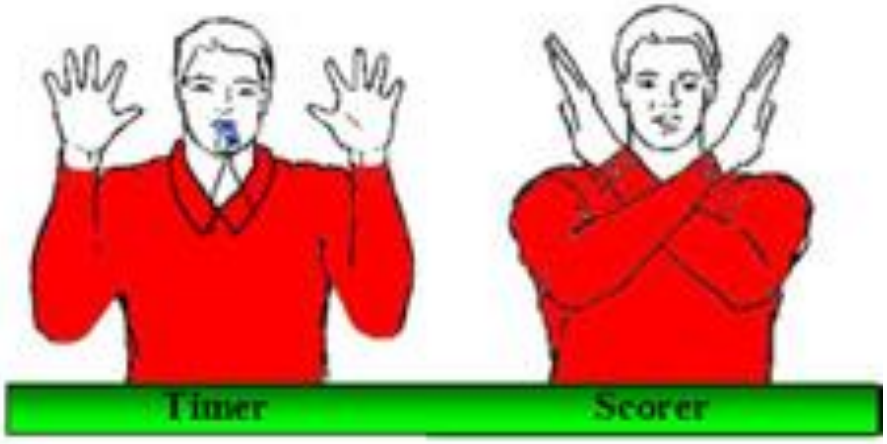


Рис 48

Секретарь даёт сигнал о замене при выполнении трёх условий:

- Мяч мертвый;
- Игровые часы остановлены;
- Судья закончил процедуру показа жестов или сигналов.

Когда игровые часы показывают 2 минуты и менее в 4-ой четверти или каждом овертайме, секретарь может предоставить замену команде, которой заброшен мяч (свисток оператора игровых часов), когда два условия осуществились:

- мяч мертвый
- Игровые часы остановлены.

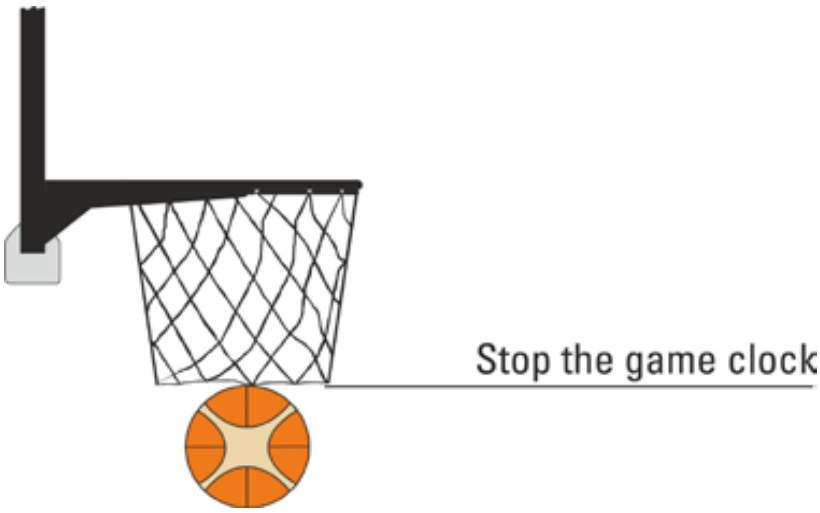


Рис 49

Запрос на замену и тайм-аут

Все обращения (тайм-аут, замена и т.д.) предоставляются в порядке поступления:

- Первая замена, а потом тайм-аут
- Первый тайм-аут и после замены.
- Когда игрок совершил свой 4-ый фол, судьи-секретари должны **предвидеть** просьбу о замене в последние минуты игры!

Ручки (цвета чернил)

Могут быть использованы для заполнения протокола игры два цвета чернил: тёмно-синий/чёрный и красный.

Синий / чёрный цвет

- Верхняя часть («шапка») протокола;
- Полные имена (составы) команд;
- Соревнование;

- Дата (день. месяц. год: дд.мм.гггг, например, 22.02.2022);
- Время начала игры.

Ручки (цвета чернил)

Синий / чёрный цвет

- Номер игры;
- Место проведения игры;
- Фамилия и инициалы судей, категория и город.

Команды

- Название команд;
- Фамилии и инициалы имен игроков и тренеров;
- Номера игроков;
- Номера лицензий игроков и тренеров;
- Отметка (Х) стартовых пятёрок игроков каждой команды.
- Подпись тренера, подтверждающая состав команды;
- Линия, прочёркивающая свободные строки, если заявлено меньше 12 игроков (прочерк должен быть сделан сразу после начала игры);
- Фолы, совершенные игроками во 2 и 4 четвертях (овертаймах);
- Тайм-ауты во 2 и 4 четвертях (овертаймах);
- Командные фолы во 2 и 4 четвертях (овертаймах).
- Подпись тренера, подтверждающая состав команды;
- Линия, прочёркивающая свободные строки, если заявлено меньше 12 игроков (прочерк должен быть сделан сразу после начала игры);
- Фолы, совершенные игроками во 2 и 4 четвертях (овертаймах);
- Тайм-ауты во 2 и 4 четвертях (овертаймах);
- Командные фолы во 2 и 4 четвертях (овертаймах).
- Название команды-победителя;
- Подпись капитана, в случае протеста (15 минут) или прочерк в случае отсутствия протеста;
- Фамилии и инициалы судей-секретарей и их номера лицензий;
- Подписи судей и судей-секретарей;

- Изменение счёта во время 2 и 4 четвертях;
- Изменение счёта в дополнительное время.

Красные чернила

- Тайм-ауты в 1 и 3 четвертях;
- Фолы, совершенные игроками в 1 и 3 четвертях;
- Командные фолы в 1 и 3 четвертях;
- Игроков, которые выходят на площадку играть первый раз в 1 и 3 четвертях;
- Обводка в кружок (X) стартовой пятерки игроков обеих команд, когда они выходят на площадку;
- Изменение счёта игры первой и третьей четверти.

Процедура работы секретаря

- Заполнить протокол по правилам и руководству для судей-секретарей;

- Знать сигналы и последовательность кооперации с судьями;

- Информировать (показывать) количество фолов каждого игрока видимо для всех (тренеров, игроков, сопровождающих, также вербально дублировать для судей-секретарей и комиссара (если присутствует);

-- Во время ситуации драки наблюдать, что случилось на игровой площадке.

-- Внимательно следить за сигналами попытки 3-х очкового броска;

-- Каждое забитое очко проговаривать громко (например, 11A 2 очка) и также счёт игры в последовательности (A-B – 66-56), помогая оператору табло, который должен дублировать информацию вербально;

-- В случае расхождения в счёте на табло и протоколе, секретарь всё корректирует. Если возникают проблемы у одной из команд на коррекцию, секретарь должен информировать судей, когда мяч стал мёртвым и игровые часы остановлены;

-- Оперативно информировать весь секретарский стол, когда игрок совершил 5 фол, 2 UF, 2TF, 1TF+1UF;

- В случае замены или тайм-аута секретарь должен дать свой сигнал только, когда мяч стал мёртвым (игровые часы остановились) и после окончания показа жестов или

коммуникации судьи (если имеются) и перед тем, как мяч стал снова живым.

-- Хорошая практика громко повторять номера игроков в ситуации ведущей к замене (3, 4 фол), 5 командный фол или пробивные фолы - для всей секретарской бригады судей.

- Слышать внимательно всю информацию об поступивших просьбах о тайм-аутах или заменах.

- Информировать ближайших к командам судей-секретарей об оставшихся у этих команд тайм-аутов.

- онтролировать индикаторы командных фолов на секретарском столе, когда мяч стал живым после совершенного 4 фола в четверти.

- Помогать оператору отсчёта времени для броска в последние секунды владения, проговаривая: «пять, четыре….один, ноль».

- Знать правило использования стрелки альтернативной позиции.

- Устанавливать визуальную связи с судьями.

Управление стрелкой поочередного владения

(альтернативной позиции)

Рис 49

• В случае спорного мяча судьи, и секретари ошибочно отдают мяч для вбрасывания не той команде и мяч введен в игру, ошибка больше неисправляемая. **НО**, судьи-секретари не меняют положение стрелки поочередного владения в этом случае.

Управление стрелкой поочередного владения

Когда секретарь не должен менять направление стрелки поочерёдного владения

- Фол другой команде:
- перед началом четверти (кроме первой) или
- при вбрасывании в результате поочерёдного владения, даже если команда, которая вбрасывает, совершает фол.

Помощник Секретаря

Помощник секретаря (assistant scorer)

- помощник секретаря управляет игровым табло и постоянно помогает секретарю;
- в случае разногласий между игровым табло и протоколом игры, официальный протокол имеет приоритет и табло корректируется соответственно.

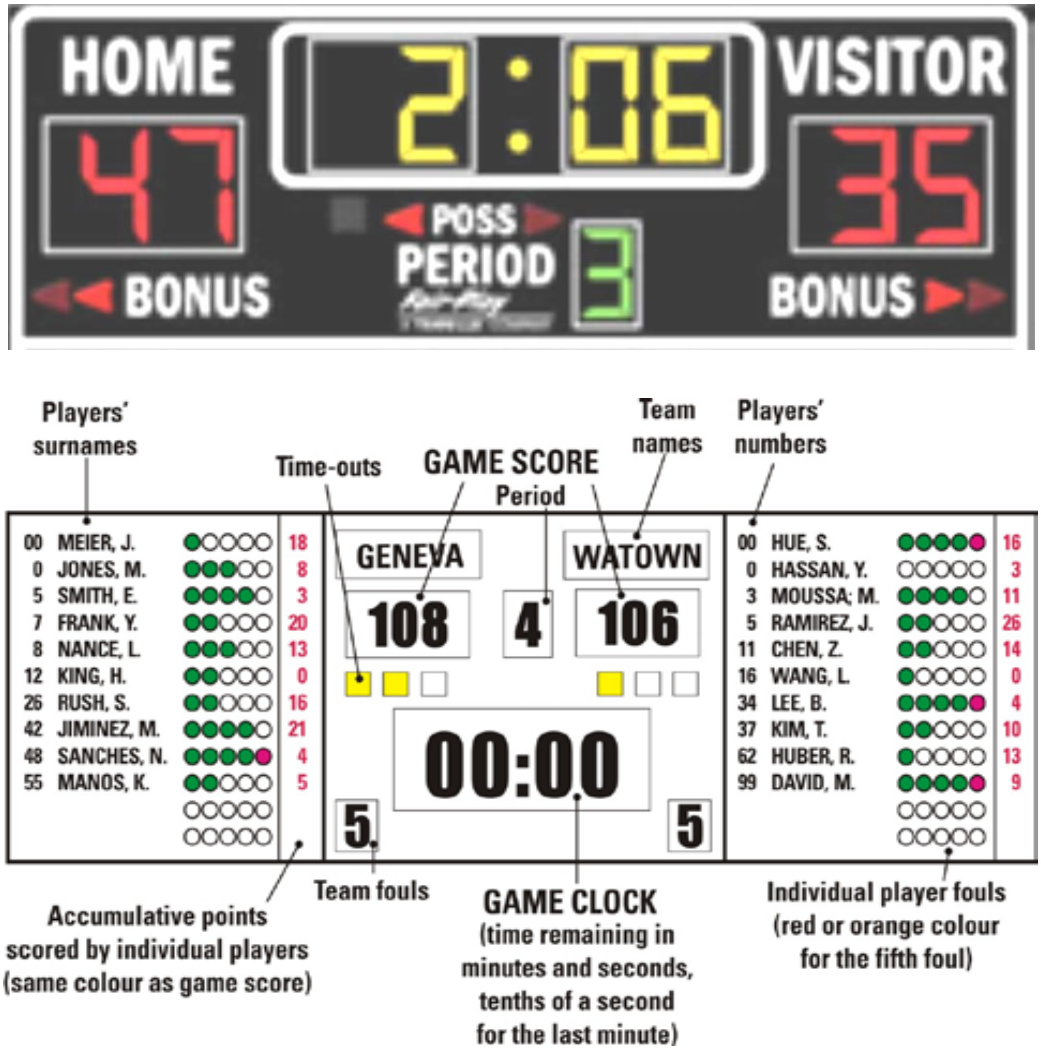


Рис 50

Обновление игрового табло во время игры

- Показания на игровом табло должны быть как в протоколе.
- Командные фолы на табло должны останавливаться на цифре 5 (если возможно).

Взаимодействия с секретарём:

- ***Помощник секретаря*** **должен сообщать секретарю** в следующем порядке: номер игрока, команда, забитые очки (например, ***14 В, два очка***);
- ***Секретарь*** **проговаривает и фиксирует** изменения в счёте для команды, которая забросила очки, затем проговаривает счёт игры в формате А-В (например, ***40; 57-40***);
- ***Помощник секретаря*** **повторяет счёт игры**, подтверждая правильность изменение на игровом табло.
- •Изменение счёта должно быть громко слышно для комиссара (если присутствует).
- ***Помощник секретаря*** **должен дождаться** до тех пор, пока ***секретарь*** подтвердил новый счёт перед выставлением его на игровом табло. **Протокол приоритетней** над игровым табло.
- **Запись фолов**
- ***Помощник секретаря*** **должен сообщить** номер игрока, команду, тип фола и наказание (например: ***14В, персональный фол, 2 штрафных броска***).
- ***Секретарь*** **записывает** в протокол и **проговаривает** – персональный фол, общее количество командных фолов команды игрока, совершившего фол и ситуацию с командными фолами для обеих команд в формате А-В (например: ***первый персональный фол, третий командный, 2-3 по командным фолам***);
- ***Помощник секретаря*** **повторяет «ОК»** или «Хорошо», если информация совпадает с игровым табло.

Окончание игры и беседа после игры

- проверить правильность показаний на табло;
- помочь секретарю заполнить до конца протокол игры, если необходимо;
- подпись протокола;

- **наблюдение за игроками и скамейкой персонала в случае любого инцидента в конце игры;**
- передача копии протокола игры каждой команде.

Секундометрист (Timer)

Секундометрист дает сигнал за 3 и 1,5 мин. до начала игры. Ст. судья дает свисток за 3 мин. и показывает официальный жест (три пальца), дает свисток за 1,5 мин., показывая командам, что они должны идти в зону своей скамейки команды.

Секундометрист должен:

- Вести отсчёт времени, тайм-аутов и перерывов в игре;
- Быть уверен, что сигнал игровых часов сильный и автоматически завершает игровое время в четверти.
- Дать свисток одновременно с сигналом игровых часов или использовать различные другие способы, чтобы проинформировать судей немедленно, если его сигнал пропал или не слышен;
- Проинформировать команды и судей как минимум за 3 мин. перед началом 3 четверти;
- Проинформировать команды и судей когда оканчивается тайм-аут или перерывы в игре завершаются.
- Дать свисток одновременно с сигналом игровых часов или использовать различные другие способы, чтобы проинформировать судей немедленно, если его сигнал пропал или не слышен;
- Проинформировать команды и судей как минимум за 3 мин. перед началом третьей четверти;
- Проинформировать команды и судей, когда оканчивается тайм-аут или перерывы в игре завершаются.

Требуемое оборудование и необходимые материалы:

- Игровые часы;
- Секундомер (обязательно);
- Ручки (черные/синие и красные чернила);

Свисток или другое звуковое устройство, которое отличается от звука игровых часов и устройства отсчёта времени для броска

Перед игрой проверить устройства, звук и панель управления:

- Корректность работы игровых часов (старт/стоп, звуковой сигнал, панель управления;
- Работу «рамки» по периметру щита и её наглядность (видимость) судьям-секретарям, скамейкам запасных и зрителям;
- Проверить работу секундомера;
- Знать, как устанавливать время на игровых часах (в случае необходимости);
- Проверить работу устройства контроля времени судьями (precision timing equipment), если оно имеется.
- Контроль времени на тайм-аут производится независимым устройством (не игровыми часами) на табло;
- Игровые часы должны быть отчётливо видимы всем участникам и зрителям игры во время каждого тайм-аута;
- Секундометрист может использовать секундомер для контроля времени тайм-аута, если нет отдельного устройства (тайм-аут часов).

Звуковые сигналы

Должно быть, как минимум 2 различных сигнала, с чётким различием и громким звуком:

- **один сигнал**, должен звучать автоматично и синхронизироваться с красной полосой на щите, показывая окончание игрового времени четверти.
- **другой сигнал**, независимый и звучащий по-другому может управляться в ручном режиме, когда необходимо привлечь внимание судей (окончание перерыва в игре или тайм-аута).

Время перед игрой

- Секундометрист включает часы за 60 минут до официального времени начала игры по расписанию;
- Когда остается 6-7-8 минут до начала игры, судья даёт свой свисток и должен быть уверен, что все игроки закончили разминку и вернулись в зоны скамеек своих команд для представления составов.
- Если презентация команд длинная, секундометрист останавливает часы, когда они показывают 3.00 мин. После представления команд секундометрист даёт сигнал, и старший судья дублирует свистком, что 3 мин осталось до начала игры используя официальный жест;

Когда 1,5 минуты осталось до начала игры, секундометрист даёт сигнал, и старший судья должен убедиться в том, что игроки ушли в зоны скамеек своих команд (Рис 51).

Рис 51

Рис 52.
Обязанности секундометриста во время перерывов в игре

- запуск времени 20 минут по убыванию до начала игры;
- убедиться в своевременном начале 1 и 3 четверти;

- помощь судьям при инцидентах между игроками в перерывах игры;
- подавать свой сигнал перед 1 и 3 четвертями, когда 3 и 1,5 минуты осталось до начала периода.
- подавать свой сигнал за 30 секунд перед 2 и 4 четвертями (и любыми дополнительными периодами);
- запускать отсчёт времени на перерыв, когда судьи дают свисток, что период игры закончился;
- в конце перерыва игры выставить наглядно, что игровые часы готовы для начала новой четверти игры (10 мин.) или 5 мин. в овертайме.

После игры

- помощь секретарю завершить работу по заполнению протокола (если требуется);
- подписать протокол.

2.2. Содержание и сущность игры

Баскетбол (англ. basket «корзина» +boll «мяч») - спортивная **командная** игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника. Баскетбол – один из самых популярных видов в мире. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Сущность игры в баскетбол заключается в том, что игроки двух команд, передвигаясь по площадке и передавая мяч руками друг другу, стараются набрать максимальное количество очков, забрасывая мяч в кольцо соперника.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды – забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от паркета (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линий) - три очка; штрафной бросок оценивается в одно

очко. Стандартный размер баскетбольной площадки -28 м в длину и 15 м – в ширину.

Баскетбол входит в программу олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя). Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин – с 1953 года, а чемпионаты Европы – с 1935 года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования по баскетболу:

Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА. Наибольшего развития эта игра достигла в США: чемпионат Национальной баскетбольный ассоциации (НБА) более 50 лет является сильнейшим клубным турниром в мире.

2.3. Основные правила проведения соревнование

Наличие судьи в баскетболе играет важную роль на баскетбольной площадке. Этот факт отлично понимал отец основатель игры Нейсмит Джеймс. Уже в первом своде правил, канадско-американский преподаватель вводит на поле одного рефери, который следит за соблюдением достаточно простых на 1892 год правил. С развитием баскетбола, своего усовершенствования потребовал и институт судей. Вместо одного человека, судейская бригада стала включать двух или трех арбитров площадки – главного судью и судей, и арбитров, помогающих обслуживать матч – секретаря, комиссара, секундометриста, помощника секретаря и оператора времени.

Баскетбольный судья в процессе игры дает возможность двум сторонам противостоять друг другу на равных правах и в духе спортивного соперничества. Игроки, которые играют без судейства в баскетболе, не понаслышке знают, что в пылу азарта возникают десятки спорных моментов

Игра теряет свою сущность и превращается в выяснения отношений среди игроков. Если без судейства

играется имеющий значения матч для принципиальных команд, то каждый игрок начинает трактовать правила и моменты в свою сторону.

Именно поэтому для постановки хорошего игрового момента требуется квалифицированный рефери в баскетболе.

Современный баскетбол отличается от того, который придумали в США. Изменения происходили до конца 2004 года. Только с этого правила баскетбола были окончательно закреплены в 2018 году и до сих пор остаются актуальными. Если говорить кратко, то они следующие:

- Необходимы две команды, в каждой из которых должно быть по 12 человек. Полевыми игроками считаются 5, остальные при необходимости заменяют основной состав (количество замен не ограничивается);
- Матч по баскетболу состоит из 4-х четвертей. Точное время зависит от баскетбольной ассоциации, которая проводит встречу.

Например, FIBA проводит каждую четверть по 10 минут, а NBA – по 12. Это, так называемое, чистое время. Перерыв между четвертями – 2 минуты, между двумя частями встречи – 15 минут;

- Мяч можно трогать только руками;
- Нельзя бежать с мячом, просто держа его в руках, наносить удары по мячу рукой или ногой, блокировать телом. Неумышленное касание какой-либо частью ноги не считается нарушением;
- Очки будут засчитаны, если мяч попадет внутрь корзины;
- В зависимости от места броска и его расстояния до сетки начисляется получает разное количество очков. Во время штрафного баскетбольный судья дает 1 очко, с близкого или среднего расстояния – 2 очка. Если получается попасть из-за трехочковой линии – это 3 очка. Если игрок ошибается и попадает мячом в свою корзину, в этом случае команда противника получает 2 дополнительных очка;

• Классический мяч для баскетбола оранжевого цвета, имеет форму сферы, на которой нарисованы черные швы, должен соответствовать следующим требованиям:

• Для мужчин спортивный снаряд должен быть в среднем 76-78 см по окружности и весить от 560 до 650 грамм.

Для женщин, размер баскетбольного мяча от 72 до 74 см в окружности и вес от 510 до 570 грамм (Рис 53).

Рис 53

Распространенные нарушения в баскетболе:

• Пробежка, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках. Наказание: сбрасывание отдается команде противника;

• Аут. Мяч покидает зону игрового поля. После этого передается другой команде;

• Неправильное ведение. Играющий ведет мяч сразу двумя руками.

• Прыжки с мячом в руках. Разрешается прыгать только при забрасывании снаряда в корзину;

• Трехсекундное нахождение в зоне под корзиной противоположной команды запрещается;

• Пятисекундное правило. В течение этого времени игрок должен повести мяч, бросить его в корзину или передать другому. Иначе фол – нарушение;

- Восьмисекундное время. Команда, обладающая мячом, должна выйти в передний участок. Иначе спортивный снаряд достанется противнику;
- Правило «24 секунды». За это время команда должна сделать бросок в корзину соперника. Если этого не произошло, мяч выбрасывает в аут и передается другой команде;
- Несоблюдение зон. Запрещено перебрасывать мяч из зоны противника в свою;
- За жестокость и нарушение спортивных правил полагается штрафной бросок;

В БАСКЕТБОЛЕ СУЩЕСТВУЮТ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ ФОЛОВ:

- Технический. За неправильное ведение мяча;
- Личный. За тесный контакт с соперником;
- Двойной. Присуждается сразу двум виновным игрокам из противоположных команд;
- Грубый. За несоблюдение спортивного поведения;
- Дисквалифицирующий. Дается за грубое нарушение, после которого играющий не допускается до матча;
- Получение более пяти фолов по баскетболу гарантированно влечет дисквалификацию игрока;
- Зная каждое это правило, можно не только стать профессиональным спортсменом, но и получать удовольствие от игры.

Помещение должно иметь следующие габариты:

Параметры	Расстояния
Высота потолков	7 метров
Размер поля	28 на 15 м.
Площадь щита	180 на 105 см
Высота корзины от пола	305 см.

Судьи, жесты, правила, обязанности. Методика судейства

Судейство соревнований по баскетболу требует не только знания и соблюдения правил судейства в баскетболе, но и многолетнего опыта за плечами. Обязанности судей в баскетболе не ограничиваются четко написанными постулатами. Фундаментальные принципы в вынесении решения о нарушении правил - это основа построения целостной игры. От этого умения рефери зависит атмосфера на паркете.

Судья обязан объективно оценивать ситуацию придерживаясь здравого смысла и учитывать способности игроков и их настрой вместе с отношением к игре. Не стоит судить профессионалов и новичков одинаково. Так новички допускают большое количество технического брака. Одна фиксация пробежек практически затормозит ход игры.

Важно помнить, что рефери не стоит делать лишние паузы без явной необходимости. Не стоит наказывать фолом непредумышленный контакт, который не дает преимущества в конкретной ситуации. Любая грубость или агрессия должны быть пресечены моментально, чтобы не допустить потери контроля над ходом игры.

От умения рефери поддержать целостность игры зависит непосредственный ход матча. Игроки должны помнить, что рефери не имеет права выносить решения в интересах одной из команд. К судейству допускаются арбитры, не имеющие прямых и косвенных связей с руководством клубов. В случае непонятного для спортсмена момента, он может обратиться за разъяснением к судье в вежливой форме желательно в ситуации мертвого мяча.

Незнание жестов судей в баскетболе может привести к абсурдным моментам, когда одно нарушение трактуется игроком, как совершенно иное.

Основные жесты баскетбольного судьи можно разделить на группы в порядке важности значимости для игрока:

Официальные жесты судей в баскетболе, связанные с нарушениями:

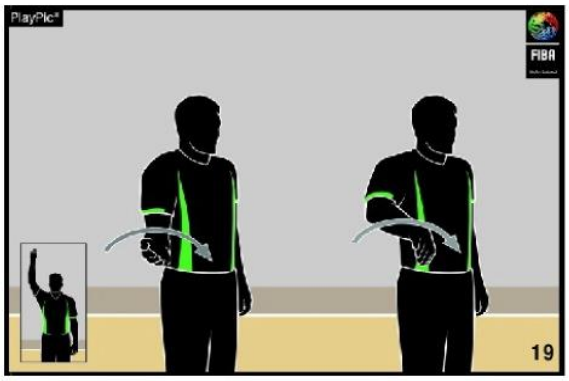
ПРОБЕЖКА

Вращение кулаками

НЕПРАВИЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ: ДВОЙНОЕ ВЕДЕНИЕ

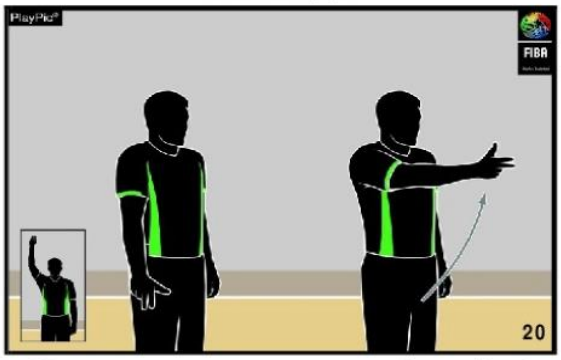
Движение ладонями вверх-вниз

НЕПРАВИЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ: ПРОНОС МЯЧА



Полувращение ладонью

3 СЕКУНДЫ



Маховое движение вытянутой рукой с 3 пальцами

5 СЕКУНД

Показ 5 пальцев

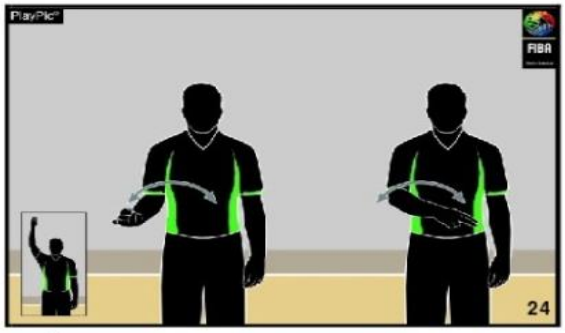
8 СЕКУНД

Показ 8 пальцев

24 СЕКУНДЫ

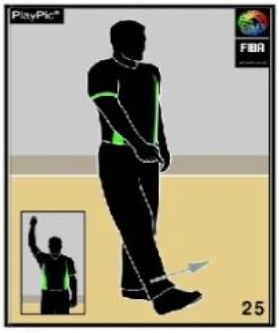
Касание пальцами плеча

МЯЧ, ВОЗВРАЩЕННЫЙ В ТЫЛОВУЮ ЗОНУ



Маховое движение руки перед телом

УМЫШЛЕННАЯ ИГРА НОГОЙ

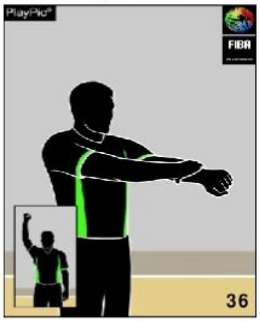


Указание пальцем на стопу

Важно знать, что нарушение приводит к потере мяча, но не отражается в командных и персональных фолах спортсмена:

Жесты, связанные с типами фолов:

ЗАДЕРЖКА



Перехват запястья внизу

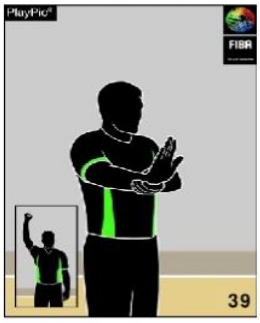
БЛОКИРОВКА (в защите), НЕПРАВИЛЬНЫЙ ЗАСЛОН (в нападении)

Обе руки на бедрах

ТОЛЧОК ИЛИ СТОЛКНОВЕНИЕ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА

Имитация толчка

ЗАДЕРЖКА РУКАМИ

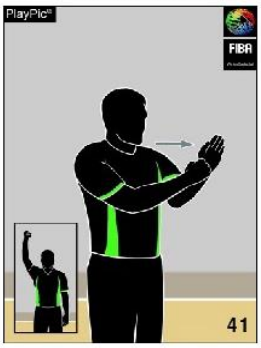


Захват ладонью и движение рук вперед

НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУК

Удар по запястью

СТОЛКНОВЕНИЕ ИГРОКА С МЯЧОМ



Удар кулаком в открытую ладонь

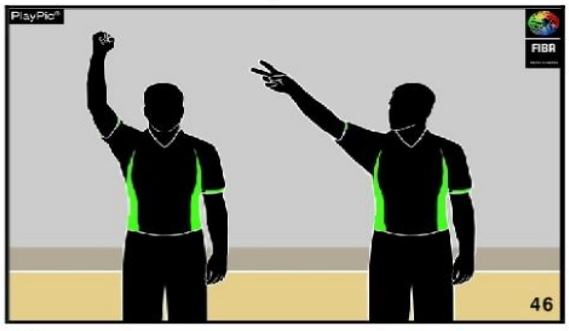
НЕПРАВИЛЬНЫЙ КОНТАКТ В РУКУ

Удар кистью по другому предплечью

ЧРЕЗМЕРНОЕ РАЗМАХИВАНИЕ ЛОКТЕМ

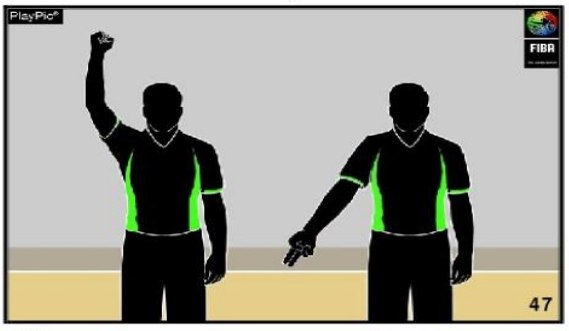
Движение локтем в сторону

ФОЛ В ПРОЦЕССЕ БРОСКА



Одна рука сжата в кулак с последующим указанием количества штрафных бросков

ФОЛ НЕ В ПРОЦЕССЕ БРОСКА



Одна рука сжата в кулак с последующим указанием на пол

Имитация контакта с головой

Указание кулаком в направлении корзины провинившейся команды

В отличие от нарушений, фолы наказываются индивидуально за несанкционированное действие одним игроком по отношении к другому.

Жесты замен и тайм-аутов:

Скрещенные предплечья перед грудью

Открытая ладонь, взмах к телу

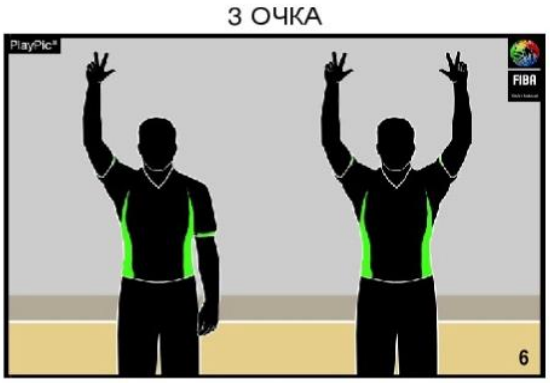
Ладонь и указательный палец образуют букву 'T'

Руки в стороны с ладонями, сжатыми в кулаки

Жесты набора очков:

1 палец, опустить кисть

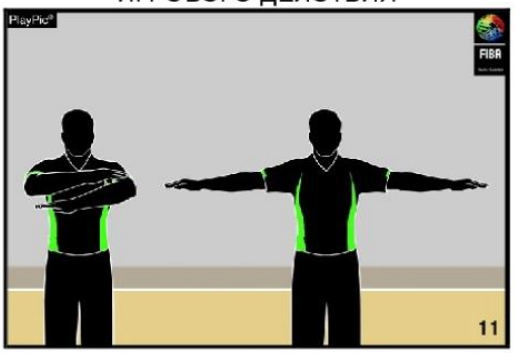
2 пальца, опустить кисть



3 выставленных пальца
Одна рука: Попытка броска
Обе руки: Удачный бросок

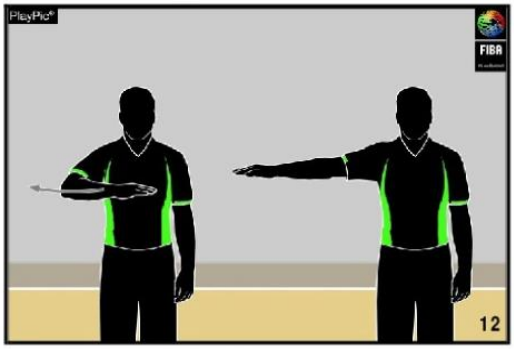
Информативные жесты:

ОТМЕНА ПОПАДАНИЯ, ОТМЕНА ИГРОВОГО ДЕЙСТВИЯ



Однократное сведение и разведение рук перед грудью

ВИДИМЫЙ ОТСЧЕТ



Отсчитывание движением руки с открытой ладонью

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Большой палец вверх

СБРОС ПОКАЗАНИЙ НА УСТРОЙСТВЕ ВРЕМЕНИ ДЛЯ БРОСКА

Вращение кистью с вытянутым указательным пальцем

НАПРАВЛЕНИЕ ВБРАСЫВАНИЯ И/ИЛИ АУТА

Указание направления вбрасывания, рука параллельно боковой линии

СИТУАЦИЯ СПОРНОГО МЯЧА/СПОРНОГО БРОСКА

Поднятые вверх большие пальцы рук с последующим указанием направления

Жесты для нумерации игроков:

No. 1 – 5

Показ правой рукой цифры от 1 до 5

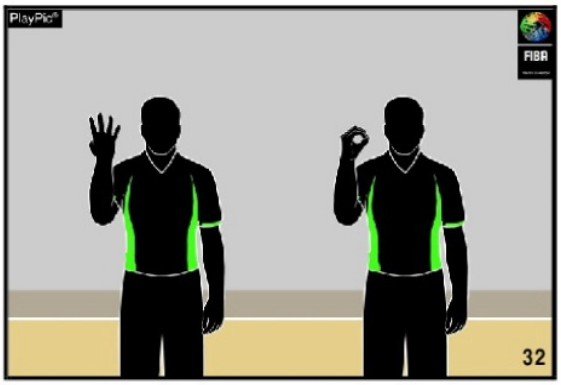
No. 6 - 10

Показ правой рукой цифры 5, а левой рукой цифр от 1 до 5

No. 11 - 15

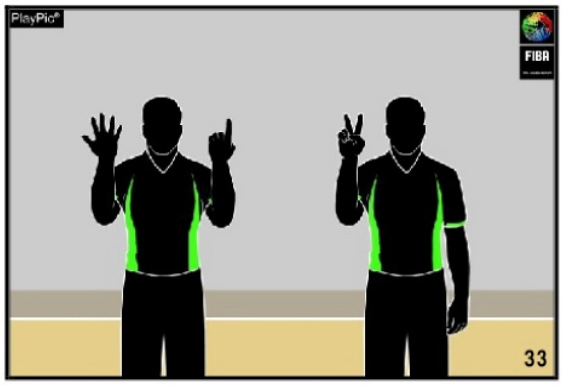
Правая рука сжата в кулак, а левая показывает цифры от 1 до 5

No. 40



Сначала показ внешней стороной кисти цифры 4 для десятков – затем показ ладонью цифры 0 для единиц

No. 62



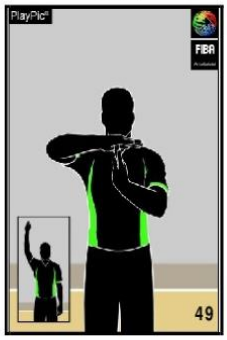
Сначала показ внешней стороной кисти цифры 6 для десятков – затем показ ладонью цифры 2 для единиц

Особые фолы:

ОБОЮДНЫЙ ФОЛ

Движение скрещенными кулаками над головой

ТЕХНИЧЕСКИЙ ФОЛ



Ладони образуют букву 'Т'

НЕСПОРТИВНЫЙ ФОЛ

Перехват запястья наверху

ДИСКВАЛИФИЦИРУЮЩИЙ ФОЛ

Обе руки вверх, сжатые в кулаки

Судейство в баскетболе и жесты, связанные с игровыми часами:

ОСТАНОВКА ЧАСОВ

Открытая ладонь

ОСТАНОВКА ЧАСОВ ПРИ ФОЛЕ

Одна ладонь сжата в кулак

ВКЛЮЧЕНИЕ ЧАСОВ

Рубящее движение рукой

Знание знаков судьи в баскетболе помогает быстро ориентироваться в ситуации на площадке и не тратить драгоценное время на лишние разбирательства.

Состав судейской бригады*:*

Количество судей в баскетболе напрямую зависит от организатора турнира. Любая игра на профессиональном уровне требует наличие следующих арбитров:

- ***Главный судья и судьи площадки***

На площадке находятся два или три рефери, которые фиксируют ошибки. Но их обязанности распространяются гораздо шире. Главный судья выносит значимые для игры решения от допуска команд и соответствия одежды игроков регламенту до технического состояния используемого инвентаря, снаряжения и оборудования. Нежелание игрока снять предмет одежды или аксессуар, который может навредить участникам матча является причиной не допуска спортсмена до игры. Главный судья может засчитать поражение «лишением права» при серьезных нарушений регламента или правил. Одной из таких ситуаций является участие 13-го игрока в матче. В этом случае оформляется протест и все значимые пометки содержатся в отчете главного судьи по баскетболу.

К выполнению полномочий рефери приступают за 20 минут до официально начала встречи. Вынося решения по ходу встречи, судьи придерживаются четкого правила и не подвергают уже принятые решения коллег. Заканчивает обслуживание матча он вместе с сиреной.

Форма судей в баскетболе достаточно однотипна и состоит из рубашки, а так же брюк, баскетбольных кроссовок и носков. Принятая цветовая гамма в международном сообществе – серый верх и черный низ. Тем не менее легко можно встретить судей одетых и в более яркие цвета верха. В американском баскетболе практикуется использование рубашки в черно-белую полоску.

Секретарь и его помощник.

Секретарь в баскетболе – отвечает за корректность ведения протокола игры. Через секретаря подается заявка с фамилиями и именами участников, которые могут принять

участие в игре. Количество игроков одной команды не может превысить двенадцати человек, включая пяти игроков основного состава и семи запасных. Секретарь ведет все записи, связанные с изменением игрового счета и взаимодействует с командами при необходимости произвести замену или взять тайм-аут. Секретарь имеет право обратиться к арбитру только в ситуациях мертвого мяча. Именно секретарь следит за общим количеством персональных и командных фолов и доводит эту информацию до судьи и играющих команд. Для правильного выполнения обязанностей секретарю важно знать правила баскетбола и жесты судей.

Секундометрист

Казалось бы, чего тут сложного сидеть и управлять устройством игрового времени? На первый взгляд такая простая функция требует знать значения жестов судей в баскетболе. Секундометрист включает и останавливает время на табло не только по прямому указанию судьи (свистку), но и самостоятельно при следующих ситуациях: вводе мяча в игру, спорного и штрафного броска, времени тайм-аута и перерывов между четвертями. В последней четверти, когда на табло горит менее двух минут игрового времени, секундометрист останавливает отсчет после каждого заброшенного мяча.

Многим телезрителям и игрокам кажется, что движение судьи в баскетболе не имеет под собой своих законов. На самом деле это заблуждение. Главной задачей судей является необходимость в постоянном контроле над ситуацией на площадке. Поэтому для них очень важно быть в хорошей физической форме и находится в нужном месте в нужное время. Два арбитра в поле, которые обслуживают матч, двигаются по принципу треугольника.

Суть разделения площадки на А и В сводится к тому, что когда мяч находится в зоне А, то рефери именно этого прямоугольника смотрит за игроками, ведущими борьбу с мячом. Судья зоны

В в этом случае отвечает за соблюдением правила трех секунд и всеми игроками, которые находятся без баскетбольного мяча. В течение игры, в моменты пробития штрафных, судьи меняются друг с другом

местами. Этот постулат, позволяет исключить дублирование принятых решений. В англоязычном исполнении даже существует отдельное пособие FIBA (eng), которое поясняет расстановку и взаимодействие судей.

Важнейшим фактором высококлассного судейства является психологическая устойчивость арбитра, умение контролировать свое психологическое состояние. Достаточно часто приходится наблюдать картину, когда окрик тренера, бурная реакция игрока или зрителей выводят судью из равновесия, и он мгновенно теряет контроль над игрой.

Фактор психологической устойчивости судьи, важный во все времена, во всех видах спорта, приобретает в современном баскетболе подчас решающее значение. Волнение перед ответственной игрой, встреча с возможной конфликтной ситуацией, боязнь совершить ошибку не должны, оказывать определяющее воздействие на принятие судейских решений.

Следовательно, умения психологического самоконтроля исключительно важны для качественного судейства игры (Рис 54).

Движение судьи в баскетболе

(Механика двойного судейства)

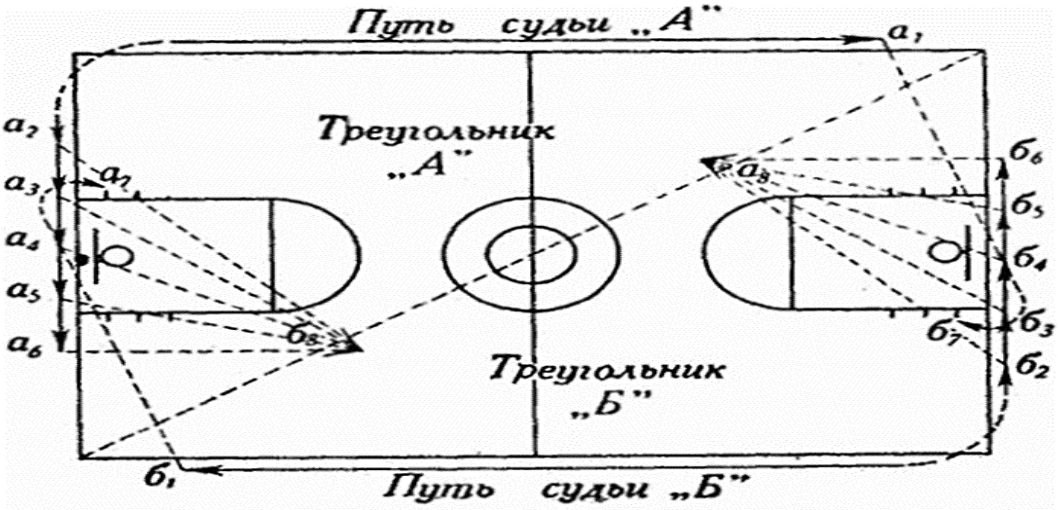


Рис 54.

2.4. Виды соревнований

Становление спортивного мастерства невозможно без участия в соревнованиях. Только в соревнованиях реализуется главный мотив спортивной деятельности. Достижение превосходства над соперниками, победа в соревновании вызывает у спортсменов чувство удовлетворенности, побуждающее к дальнейшему овладению высотами спортивного мастерства.

Только в соревнованиях возникает необходимость мобилизации всех духовных и физических сил, проявление которых является самым важным фактором воспитания морали спортсмена. В ходе соревнований занимающиеся стремятся максимально проявить свои возможности и умения. Изученные в процессе учебно-тренировочных занятий приемы здесь используются в совершенно новых условиях. Соревновательная обстановка придает прочность и надежность усвояемых в процессе тренировки знаниям и навыкам. Поэтому соревнования имеют дидактическое значение.

Высокое спортивное мастерство, проявляемое в соревновательной обстановке, вызывает у зрителей чувство эстетического наслаждения.

У многих оно в дальнейшем перерастает в активное стремление самим добиться такого же мастерства. В этом проявляется агитационно-пропагандистское значение соревнований.

В общем смысле понимания соревнования – это различные по видам деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в соответствии с установленным регламентом борются между собой за первенство или достижение определенного результата в каком-либо виде спорта.

Апогеем спортивной тренировки команд по баскетболу являются соревнования, которые представляют собой довольно сложный комплекс различных мероприятий.

Их подготовка, организация и проведение требуют знаний, умений и навыков. Они проводятся по единым правилам, установленным федерацией баскетбола. Эти правила являются обязательным руководством для

проведения соревнований. Они определяют количественный состав команды, продолжительность игры, размеры площадки, оборудование и инвентарь. Кроме того, в значительной мере регламентируют и действия участников соревнований.

Соревнования как вид спортивной деятельности проводятся в целях воспитания у спортсменов воли и стремления к победе, коллективизма, способности стойко переносить предельные физические напряжения, а также выработки навыков выполнения разнообразных физический упражнений, игровых приемов и действий.

Задачи, которые решаются с помощью соревнований, делят на две группы: массовые и соревнования квалифицированных спортсменов.

К первой группе относятся все соревнования начинающих, детей и подростков. Во вторую группу входят соревнования, в которых участвуют квалифицированные спортсмены, имеющие высокий уровень подготовленности и способные к достижению самых высоких спортивных результатов.

Другим признаком может служить характер соревнований: личные, командные и лично-командные.

К массовым соревнованиям относят:

- Первенства общеобразовательных школ, колледжей, лицеев.
- Первенства производственных коллективов, средних и высших заведений, войсковых частей;
- Первенства среди команд домов отдыха, санаториев, оздоровительных лагерей;
- Первенства районов, городов, области, республики среди команд низовых коллективов физкультуры;
- Соревнования в рамках Спартакиад, Кубков и других массовых состязаний для спортсменов младших разрядов.

Соревнования такого ранга отличаются большим числом участников, использованием упрощенных правил, доступностью для всех желающих и сжатыми сроками проведения.

Организация их сопряжена с определенными трудностями.

Здесь необходимы большое количество судей, места для соревнований и высокая четкость в работе судейского аппарата.

К соревнованиям квалифицированных спортсменов относятся:

- Республиканские и городские соревнования на первенство среди юниоров и разрядных команд;
- Первенства и Кубковые соревнования для команд высшей и первой лиги;
- Соревнование среди команд производственных коллектив и учебных заведений республиканского масштаба;
- Соревнование в рамках спартакиад страны (для школьников, сборных команд республики, Вооруженных сил);
- Международные соревнования (олимпийские игры, Чемпионаты мира, Чемпионаты Азии) и континентов для спортсменов различного возраста (подростки, юниоры, взрослые).

Такие соревнования отмечаются особой тщательностью подготовки и организации. К ним допускается ограниченное число наиболее подготовленных участников.

Соревнования проводятся по международным правилам с привлечением наиболее квалифицированных судей, на лучших спортивных сооружениях.

По своей сути соревнования квалифицированных спортсменов представляют высший этап спортивных состязаний, доступ к которому открыт для спортсменов и коллективов, достигших определенного уровня спортивного мастерства.

Различают следующие виды соревнований:

I. Календарные, к которым относятся:

а) Первенства (Чемпионаты), где выделяются сильнейшие спортсмены или команды сезона. Победителям присваиваются звания чемпионов (школы, города, республики), они награждаются грамотами, им присваивают соответствующие спортивные разряды;

б) Кубковые, получившие свое название по характеру приза.

Это очень популярные соревнования, мало, в чем уступающие первенству. К участию к ним допускается гораздо больше команд, но вводится жесткий регламент – после поражения команда выбывает из состязания;

в) Классификационные, позволяющие оценить уровень спортивной подготовленности и выполнить требования спортивной классификации;

г) Отборочные – они проводятся для выявления команд или отдельных спортсменов, достойных для включения в число участников крупнейших соревнований или в сборную страны.

II. Товарищеские, в число которых входят:

а) матчевые встречи двух или нескольких команд. Они могут быть плановыми и служат средством подготовки к официальным соревнованиям, укреплению отношений между разными коллективами;

б) уравнительные – они организуются для спортсменов с различной подготовленностью. Чтобы уравнять силы, организаторы заранее определяют количество очков, которое еще до начала игры дается более слабой команде (фора).

Эти условия объясняются заранее или после окончания игры. Такая форма соревнований вызывает большой интерес у участников;

в) сокращенные соревнования (блиц-турниры) проводятся по измененным правилам (с сокращенным временем игры, уменьшенным количеством набираемых очков). Такие соревнования не занимают много времени, но отличаются большой напряженностью. Проводятся они несколько раз в году, обычно в дни больших праздников или как составная часть спортивных мероприятий (открытые сезона, спортивный праздник).

Существует научно обоснованная система спортивных соревнований, в которой отражены организационные особенности физкультурного движения. Она основана на перспективном планировании всех видов соревнований, что обеспечивает широкую массовость, повсеместное развитие и поступательный рост спортивного мастерства занимающихся.

В качестве ведущего используется территориально-ведомственный принцип организации соревнований, который охватывает четырехлетний период в соответствии со сроками проведения Олимпийских игр.

Все официальные соревнования проводятся в соответствии с утвержденным календарём и на основании специально разработанного Положения о соревновании.

2.5. Сценарии открытия и закрытия соревнования

1.1. Церемония открытия соревнования:

1.1.1 Парад команд. Под музыку (марш) первым идут Чемпионы Узбекистана прошлого года, далее команды в алфавит порядке, замыкает парад команда принимающего клуба. Перед каждой командой выносится табличка с её названием.

1.1.2 Командующий парадом докладывает председателю организационного комитета о готовности команд к открытию соревнований.

1.1.3. Председатель организационного комитета приветствует участников соревнований.

1.1.4. Флаг Республики Узбекистан поднимает капитан команды – чемпион Узбекистана, а при отсутствии такой команды-капитаны участвующих команд.

1.1.5 Председатель организационного комитета объявляет об открытии соревнования.

1.1.6. Участники парада под музыку (марш) покидают спортивную арену.

Церемония закрытия соревнования

1.1 Выносят кубки, медали, дипломы и призы.

1.2.1. Под музыку выходят команды призёры и выстраиваются за пьедесталом.

1.2.3. Объявляются призёры соревнования и победитель.

Дикторский текст:

- «Третье место и бронзовые медали завоевала команда (называется команда)». Игроки поднимаются на пьедестал.

- «Второе место и серебряные медали завоевала команда (называется команда)». Игроки поднимаются на пьедестал.

- «Первое место и золотые завоевала команда (называется команда)». Игроки поднимаются на пьедестал.

Объявляются фамилии и имена тренеров и игроков команд и каждому вручаются соответствующий медали.

1.2.4. Звучит гимн Узбекистана и опускает флаг.

2.6. Положение о соревнования

Успех проведения соревнования во многом зависит от подготовки к ним. Вся подготовительная работа проводится в несколько этапов: разработка документации, подготовка мест соревнований, работа с участниками.

Подготовка к любым соревнованиям начинается с составления положения о них. Положение разрабатывается на основе сроков календарного плана.

Положение – основной правовой документ, регламентирующий все условия проведения данного соревнования.

В него включается следующие пункты:

- Название соревнования, его характер и вид спорта
- Цели и задачи соревнования;
- Руководство соревнованием;
- Место и сроки проведения;
- Допускаемые участники и организации;
- Система розыгрыша и определение победителей;
- Форма и сроки представления заявок на участие, место и время проведения жеребьевки;
- Условия подачи протеста и его рассмотрение;
- Награждения победителей.

При разработке положения охраняются интересы спортивных коллективов и отдельных спортсменов, обеспечиваются равные условия для всех. В зависимости от цели соревнований, конкретных условий проведения (количество участников, времени, отведенного на соревнование, наличие спортивных залов и площадок)

избирается наиболее подходящий способ или система розыгрыша.

В настоящее время в спортивных играх используются два основных способа: круговая система (с чередованием и без чередования полей) и система розыгрыша с выбыванием (после одного или двух поражений). В отдельных случаях применяется сочетание обеих систем, получившее наименование - смешанная система розыгрыша

Положение о соревнованиях должны направляться участвующим организациям не позднее, чем за месяц до начала соревнований.

Организационный комитет по подготовке и проведению соревнований составляет общий план подготовки и проведения соревнований, создает комиссии по агитационно-пропагандистской и хозяйственной работе, главную судейскую коллегию и комиссии по медицинскому обслуживанию утверждает план работы комиссий.

На всех спортивных соревнованиях, независимо от их масштаба, должен быть врачебный персонал для наблюдения за санитарным состоянием мест соревнований, для обслуживания участников и оказания неотложной медицинской помощи.

В период подготовки к соревнованиям судейская коллегия принимает заявки от участвующих организаций только с визой (разрешением) врача, заверенной печатью, без визы спортсмен не допускается к участию в спортивных соревнованиях.

Решение судьи о допуске спортсменов к соревнованию является окончательным и обжалованию не подлежит.

Организаторы и судьи спортивных соревнований должны принять все меры для предотвращения несчастных случаев и телесных повреждений. Согласно правилам соревнований, ответственность за принятие мер по предупреждению спортивных травм возлагается на главного судью и руководителя организации, проводящей соревнования.

Судейские коллегии:

Для проведения соревнований заблаговременно утверждается главная судейская коллегия и подбирается

состав судей в соответствии с правилами и положением о данных соревнованиях. Для судей проводится семинар или совещание, на котором рассматриваются положение о соревновании с определением единого толкования его пунктов, основные разделы правил соревнований, план расстановки судей.

Главная судейская коллегия состоит из главного судьи, его заместителей (в том числе по медицинской части и хозяйственному обеспечению), главного секретаря и его помощников, старших судей секундометристов, старших судей, судей при участниках и судьи-информатора.

В зависимости от опыта и квалификации судьи делятся на следующие категории: судья по спорту, судья первой категории, судья республиканской категории, судья международной категории.

Спортивные судьи на соревнованиях любого масштаба должны быть одеты в установленную форму.

Агитационно-пропагандистская работа при подготовке, в ходе и после окончания соревнования проводятся в виде:

- освещения хода подготовки к соревнованиям в печати, выпуска и распространения афиш, программ, пригласительных билетов, информации по радио и телевидению;
- организации фото стендов и т. д.;
- популяризации данного вида спорта путем торжественного открытия (парада) и закрытия соревнований;
- широкой радио информации по ходу соревнований;
- своевременного заполнения итоговых таблиц, выпуска фотомонтажей;
- своевременного подведения итогов и торжественного закрытия соревнований;
- вручения грамот, дипломов, медалей и призов победителям соревнований;
- проведения показательных выступлений и парада победителей соревнований;

- своевременной информации в печати, по радио, телевидению о результатах проведенных спортивных соревнований.

Независимо от места проведения соревнований (Дворец спорта, спортивный зал, стадион) спортивные сооружения в дни проведения соревнований должны быть ярко и красочно оформлены.

Финансово-хозяйственное обеспечение предусматривает:

- подготовку или аренду спортивных сооружений, ремонт и приобретение недостающего спортивного инвентаря и оборудования; обеспечение транспорта для перевозки спортсменов;
- подготовку мест проживания или оплату гостиницы для иногородних участников;
- организацию питания спортсменов;
- изготовление афиш, программ, билетов участников, пригласительных билетов, протоколов, сводок, таблиц и т. п.;
- приобретение грамот, дипломов, наградных медалей, кубков, призов;
- оплату изготовления и приобретения оборудования для красочного оформления мест соревнования; приобретение канцелярских товаров;
- почтово-телеграфные расходы;
- оплату судейской коллегии, медицинского персонала и обслуживающего персонала (коменданта, уборщиц, гардеробщиц).

В зависимости от масштаба и условий проведения соревнований указанные финансово-хозяйственные мероприятия могут быть сокращены или увеличены.

2.7. Виды системы проведения соревнований

При этом в зависимости от масштаба соревнований, решаемых задач, количества участвующих команд (спортсменов), мощности спортивных сооружений, уровня квалификации (разряда) участников, сроков

осуществляется выбор способа розыгрыша. В практике спортивных игр наибольшее распространение получили три способа проведения соревнований:

I - круговой способ (с чередованием или без чередования полей), когда все участвующие команды некоторой заданной квалификации, пола и возраста проводят игры между собой независимо от результата отдельных встреч, т.е. имеет место длительность соревновательной борьбы и приобретение необходимого соревновательного опыта.

II - способ с выбыванием из соревнований после проигрыша встречи (или нескольких встреч), когда на каждый последующий уровень выходят все более сильные команды, а значит, для большинства участвующих команд должного эффекта эти соревнования как средство подготовки спортсменов не дают.

III - смешанный способ, когда первая часть соревнования проводится с выбыванием, а вторая - по круговому способу или наоборот.

Перед соревнованием проводится жеребьевка, где каждая команда получает свой номер, который и определяет ее соревновательный путь в данном турнире.

Круговой способ выявления победителя турнира в спортивных играх является наиболее объективным, так как каждая команда по очереди играет со всеми остальными. По числу выигранных встреч команды распределяются в турнирной таблице. Этот способ положительно влияет на приобретение соревновательного опыта и рост спортивного мастерства, однако занимает много времени, особенно если соревнования проводятся в два круга или более.

Для определения количества игровых дней и игр следует знать общее число команд, участвующих в соревнованиях. Если оно четное, то число игровых дней будет равно числу команд, участвующих в соревнованиях, т.е. х = п - 1 (при четном числе команд) и х — п (при нечетном числе команд), где х - количество игровых дней соревнования и п — число команд, участвующих в соревнованиях.

Количество игр при проведении соревнований по круговой системе в один круг определяется по следующей формуле:

$$x = \frac{n(n-1)}{2},$$

Где

n - количество встреч; п - количество команд;

(*n* - 1) - число игр, которое должна провести каждая команда;

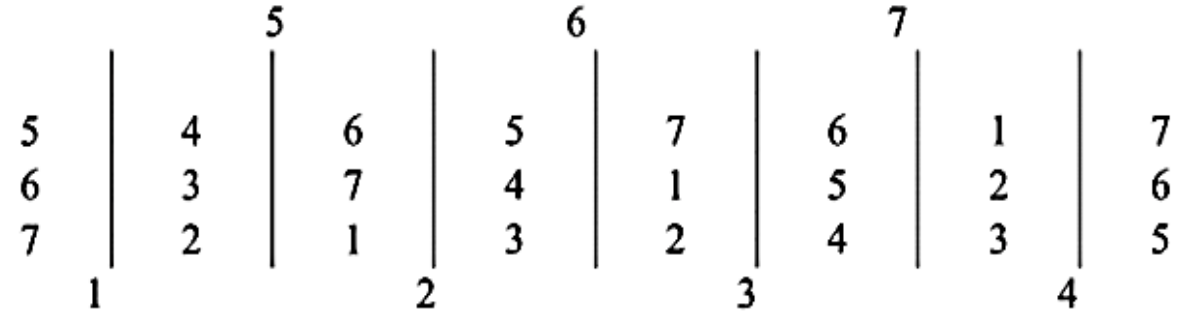
2 - показатель того, что одна игра засчитывается двум командам.

Если соревнования по круговой системе проводятся не в один, а в два, три или четыре круга, то количество игровых дней и игр соответственно возрастает в два, три или четыре раза.

Календарь игр по круговой системе составляется двумя способами. Первый самый распространенный способ предусматривает чередование полей, т.е. все участвующие команды имеют «свое» поле, и каждая из них проводит часть игр на своем поле, а часть - на поле противника. Этот способ носит название «змейка».

Календарь игр с помощью таблиц составляется всегда на нечетное число команд, т.е. если число команд - 8, то календарь игр составляется для 7 команд, если число команд - 5, то для 5 команд.

Таким образом, таблица розыгрыша всегда составляется на число календарных дней, а не на число команд, участвующих в соревновании. Сущность составления ее сводится к следующему. По количеству игровых дней, например, 7, проводятся вертикальные линии:



Под первой вертикальной линией ставится цифра 1, снизу-вверх между первой и второй вертикальной линиями проставляется столько цифр, сколько можно составить пар из семи команд, т.е. 3, соответственно цифры - 2, 3, 4. Далее по кругу (против часовой стрелки) дописываются цифры 5, 6, 7 сверху вниз слева от первой вертикальной линии соответственно напротив цифр 4, 3, 2 (круг замыкается). Так составляется первый календарный день соревнований по круговой системе розыгрыша. Каждая пара соседних столбиков образует очередной игровой день.

Цифры, которые окажутся под и над линиями, при нечетном числе команд показывают номера тех, кто свободен в данный игровой день от игр. Если число команд четное, эти цифры образуют с последней четной (в нашем примере это цифра 8 - номер виртуальной команды-пары) одну из пар данного игрового дня, например, 1-8, 8-5, 2-8, 8-6и т.д.

Цифры, расположенные по обе стороны каждой линии, показывают номера игровых пар каждого дня соревновательного турнира; причем цифры справа от линии - это номера команд, играющих на своих площадках, а цифры слева - номера команд, играющих на полях соперников.

Цифры под линиями также обозначают команды, играющие на своих полях; цифры над линиями - команды, играющие на полях соперников.

Пример графика игр турнира с участием семи команд:

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1 – (8)	(8) – 5	2 – (8)	(8) – 6	3 – (8)	(8) – 7	4 – (8)
2 – 7	6 – 4	3 – 1	7 – 5	4 – 2	1 – 6	5 – 3
3 – 6	7 – 3	4 – 7	1 – 4	5 – 1	2 – 5	6 – 2
4 – 5	1 – 2	5 – 6	2 – 3	6 – 7	3 – 4	7 – 1

При окончательном написании календаря игр турнира вместо номеров команд, полученных при жеребьевке, пишутся их названия, указываются дата, место и время проведения каждой игры.

Второй способ - без чередования полей - применяется, когда соревнования проводятся на одних и тех же сооружениях. Таблица составляется для четного количества команд, при нечетном - последнюю «четную» цифру заменяет ноль.

Все участвующие команды делятся на два столбца пополам: первая половина записывается сверху вниз, вторая снизу-вверх. Номера попарно составляют первый игровой день. Для определения последующих дней и пар производят передвижение номеров против часовой стрелки, оставляя первый номер на месте. Пример графика игр турнира с участием семи команд:

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1 – 2	1 – 3	1 – 4	1 – 5	1 – 6	1 – 7	1 – 0
0 – 3	2 – 4	3 – 5	4 – 6	5 – 7	6 – 0	7 – 2
7 – 4	0 – 5	2 – 6	3 – 7	4 – 0	5 – 2	6 – 3
6 – 5	7 – 6	0 – 7	2 – 0	3 – 2	4 – 3	5 – 4

Для команды, у которой соперник обозначен «О», в этот день будет выходной. При четном количестве команд такая система розыгрыша выходных дней не предполагает.

При проведении соревнований способом с выбыванием каждая команда выбывает после первого (второго)

проигрыша.

Основным недостатком этой системы розыгрыша является то, что она не позволяет составить объективное представление о силе той или иной команды и определить места всем командам. Эта система не исключает элемент случайности, когда «слабая» команда может стать победительницей турнира.

Если число участвующих команд кратно двум (4, 8, 16, 32 и т.д.), то названия команд располагают в таблице сверху вниз в порядке, определенным жребием и в игру вступают все команды (Рис 55).

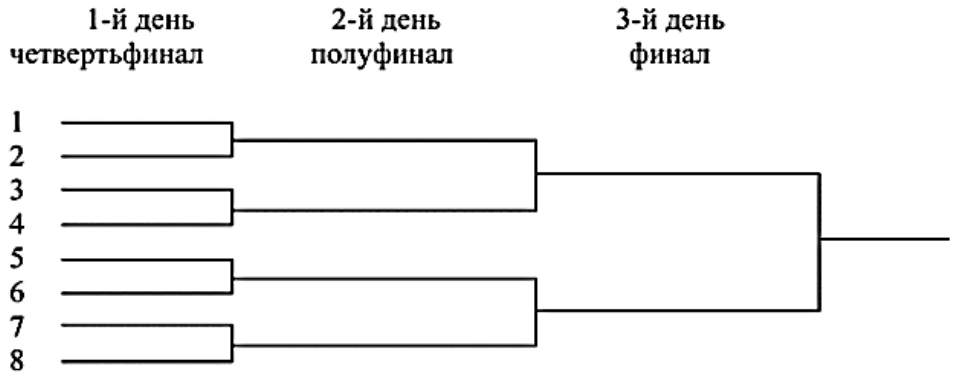


Рис 55

Команда, выигравшая финальную встречу, становится победительницей соревнований.

Если число участвующих команд не кратно двум, то часть из них (в зависимости от полученных номеров) вступает в игру со второго этапа, для них отводят крайние верхние и нижние номера.

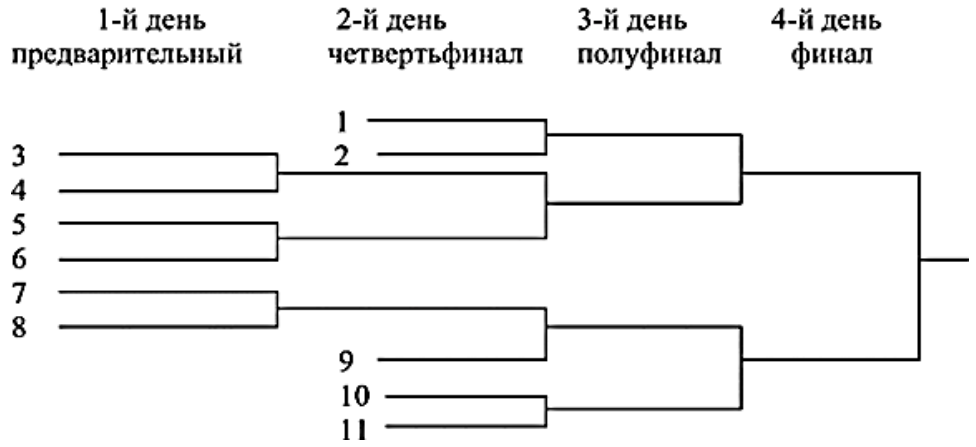


Рис 56.

Число команд, играющих в первый день, определяется по формуле:

$$x = (n - 2^*)2,$$

Где

x - число команд, играющих в первый день (предварительный этап);

n - число команд-участниц;

* - степень, дающая число, максимально приближенное к п.

Например, для 11 команд расчет производится следующим образом:

$$x = (11 - 2^3)2 = (11 - 8)2 = 6.$$

Значит, в первый день вступят в соревновательную борьбу 6 команд.

Способ с выбыванием выявляет лишь одного победителя, занявшего первое место, остальные выбывают как проигравшие.

С определенной долей условности можно определить и последующие места при помощи дополнительных игр.

Соревнования по смешанному способу (комбинированному) проведения представляют сочетание двух систем розыгрыша: круговой и с выбыванием. При этой системе часть соревнований (предварительная или заключительная) проводятся по круговой системе, а другая часть - по системе с выбыванием.

Этот способ позволяет в относительно небольшой срок провести соревнование с участием большого количества команд.

Возможны несколько вариантов смешанного способа:

- Первый вариант: команды делятся на две подгруппы, в которых игры проводятся по круговому способу (предварительная часть), затем в заключительной части проводятся стыковые игры, где определяются I - 2, 3 - 4, 5 - 6 и 7 - 8-е места;

• Второй вариант: команды делятся на 4 подгруппы по 4 и более команд, предварительная часть проводится по способу с выбыванием, заключительная - по круговому способу для четырех команд, занявших первое место в подгруппах;

• Третий вариант: предварительная часть в четырех подгруппах проводится по круговому способу, заключительная часть для четырех победителей - по способу с выбыванием.

В настоящее время по данной системе проводятся наиболее крупные международные соревнования.

Проведение соревнований на высоком уровне напрямую зависит от уровня их подготовка. Подготовительная работа включает в себя подготовку документов (разработку), подготовку места проведения соревнования, работу с участвующему командами и. т. д

Положение о соревнованиях и расписание игр являются не только организационными, но и методическими документами, определяющими направленность тренировочной работы в период предсоревновательной подготовки. Поэтому они должны быть своевременно разосланы участвующим в соревнованиях командам.

Положение о соревнованиях – документ, регламентирующий условия, порядок, сроки и место проведения соревнований, а также определение и награждение победителей.

Положение о соревнованиях определяет основные характеристики соревнований и должно иметь следующие ясно сформулированные пункты.

1. Цели и задачи

2. Сроки и место проведения соревнований.

3. Руководство проведением соревнований (указывается, кто проводит соревнование и состав судейской коллегии).

4. Участники соревнований (указывается количество и наименование команд, допускаемых к соревнованиям; количество игроков, тренеров, представителей медперсонала, членов КНГ; требования к возрасту участников и их квалификация).

5. Условия проведения соревнований (указываются способы розыгрыша, оценка результатов, определение победителя, требования к местам соревнований, спортивной форме).

Порядок подачи протеста (сроки подачи и рассмотрения и орган, которому подают протест).

6. Награждение команд и участников (указываются виды поощрений призеров команд).

7. Условия приема и оплаты расходов (расходы организации, проводящей соревнования; направляющих организаций; порядок оплаты судейства).

8. Порядок, сроки подачи заявок на участие в соревнованиях и сроки совещания представителей команд.

После того как разработано положение, составляется смета расходов, на основании которой организации, проводящие

При составлении сметы указываются:

- Наименование соревнований;
- Сроки и место проведения;
- Количество судей;
- Количество участников, в том числе иногородних, подсчитываются расходы на их размещение, питание, проезд;
- Расходы на художественное оформление мест соревнований;
- Канцелярские расходы;
- Транспортные расходы;
- Расходы по оплате обслуживающего персонала (рабочих, врачей, медсестер).

Для подготовки к соревнованиям крупного масштаба создается организационный комитет из 5-7 человек, который проводит все необходимые мероприятия непосредственно на месте соревнование. В его задачу входит выбор и оборудование мест соревнований, подготовка инвентаря, мест размещения и тренировок, организация питания, комплектование секретариата, предварительная информация о соревнованиях с помощью печати, радио, телевидения. Необходимо установить контакт с представителями прессы для освещения хода

соревнований в местной печати. Следуют также подготовить афиши, программы, билеты участников.

Место соревнований красочно оформляется лозунгами, плакатами, таблицами, отражающим ход соревнований. Рядом должен быть комнаты для переодевания участников и судей, душ с теплой водой, медицинская комната. Место соревнований необходимо радиофицировать. Строгое соблюдение необходимых требований к оборудованию мест соревнований гарантирует безопасность их проведения.

В раздел работы с участниками соревнований входят: прием и размещение участников, работа мандатной комиссии по допуску к соревнованиям, совещание представителей, совещание судейской коллегии.

Приемом и размещением участников руководит представитель оргкомитета. В аэропорту, железнодорожных вокзалах должны быть вывешены объявления с указанием адреса, куда явиться участникам, если по каким-либо причинам их не могли встретить. Суди, обслуживающие соревнования, размещаются отдельно от участников.

Допуск к соревнованиям осуществляется мандатная комиссия в соответствии с положением о соревнованиях, главный врач соревнований и представитель мандатной комиссии.

Официальные правила баскетбола должны соблюдаться на соревнованиях.

Тестовые вопросы для оценки знаний по теме «Правила соревнований, судьи и методика судейства»

1. Сколько судей обслуживают баскетбольный матч?
2. Назовите габариты баскетбольной площадки?
3. Какие нарушения существуют в баскетболе?
4. Какие виды фолов существуют в баскетболе?
5. Укажите размеры баскетбольного мяча?
6. Перечислите членов судейской бригады и опишите их обязанности?

ГЛАВА III. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

3.1 Основы понятия физической подготовки

Участие в соревнованиях по баскетболу предполагает предварительное развитие физических качеств, овладение такими важными двигательными навыками, как бег, прыжки и метание. Только тогда появляется возможность освоить технику и тактику игры и результативно использовать их в соревнованиях.

Разнообразие содержания игровой деятельности требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки. Наряду с развитием основных физических качеств воспитываются и специальные качества, специфичные для баскетбола.

Воспитание физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны подготовки спортсменов, но более всего на технико-тактическую подготовку.

Уровень развития качеств влияет на выбор игровых приемов и их биомеханические характеристики. Достаточно высокий уровень позволяет строить движение по оптимальной схеме, что обеспечивает его эффективность и наоборот - отставание в развитии ведущего для данного упражнения качества не в состоянии компенсировать и самая идеальная его модель.

Достаточно высокий уровень развития физических качеств определяет выбор той или иной тактической схемы ведения игры. Превосходство в физической подготовленности при определенных условиях может компенсировать недостатки мастерства спортсмена. Физически подготовленные спортсмены обладают более устойчивой психикой и способностью к преодолению психических напряжений. У них отмечается большая степень уверенности в действиях, настойчивость.

Высокие функциональные возможности позволяют им легче справляться с утомлением, сохранять эффективность деятельности и на этой основе добиваться превосходства в тактической деятельности.

Между развитием двигательных качеств (сила, быстрота и другие) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Развитие двигательных навыков происходит в процессе совершенствования движений.

Физическая подготовка – это многолетний педагогический процесс, направленный на развитие общих и специальных качеств, совершенствование жизненно важных двигательных навыков, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья занимающихся. А физическая подготовленность – это есть результат процесса физической подготовки.

Основные задачи физической подготовки заключаются в постоянном повышении функциональных возможностей, определяющих динамику развития физических качеств, и постепенном подведении занимающихся к интенсивным и объемным тренировочным и соревновательным нагрузкам, обеспечивающим рост специальной работоспособности и достижение высоких спортивных результатов.

Физическая подготовка тесно связана со всеми другими сторонами подготовки баскетболистов. Высокий уровень развития быстроты, силы, ловкости, выносливости становится главным условием овладения техникой и тактикой баскетбола.

В то же время реализация задач физической подготовки способствует формированию важных психических и морально-волевых качеств. В этом единстве находит свое подтверждение присущая игровой деятельности баскетболистов целостность всех двигательных проявлений, обеспечивающих рациональный выбор решений и их осуществление в условиях противоборства с соперником.

Физическими (двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека.

Уровень их развития определяется не только физиологическими возможностями его органов и систем, но и психическими факторами, в частности, степенью развития волевых качеств.

Изучение возрастных особенностей развития физических качеств у детей показало, что развитие физических качеств происходит разновременно. Величины годовых приростов различны в разные возрастные периоды и неодинаковы для мальчиков и девочек, а также отличаются по относительным (если сравнить) сравнить приростам разных качеств: показатели силовой статической выносливости не совпадают с уровнем динамической выносливости.

Выносливость, координация движений, здоровый дух и ловкость являются необходимыми качествами хорошего игрока. Современный баскетбол представляет собой одну из самых напряженных игр, поэтому каждый игрок должен быть в состоянии высшей физической готовности.

Физическую подготовленность можно определить, как состояние готовности организма к игре в баскетбол. Тренировка является средством подготовки. Она включает в себя выполнение специальных упражнений, соблюдение диеты, психологическую подготовку.

Физическое развитие - закономерный процесс изменений организма, его физических качеств и особенностей, протекающий в зависимости от внутренних причин и условий жизни человека. Определение уровня физического развития имеет практическое значение в подборе средств, методов и дозировки нагрузки на занятиях по баскетболу.

Физическую подготовку принято разделять на общую и специальную.

Общая физическая подготовка ставит своей целью создать фундаментальную функционально-физическую базу для обеспечения высокого уровня развития специальных физических качеств, правильного физического развития и разносторонней физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка направлена на развития специальных физических качеств и достижение

высокого совершенства в деятельности функциональных систем организма. Реализация этих целей представляет собой главное условие для достижения высоких спортивных результатов. И поэтому она занимает основное место в системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

В процессе общей физической подготовки баскетболистов решаются следующие задачи:

1. Разностороннее физическое развитие занимающихся.
2. Укрепление здоровья.
3. Повышение функциональных возможностей.
4. Формирование спортивной работоспособности.
5. Развитие основных физических качеств.
6. Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

В этих целях используется комплекс физических упражнений общего воздействия, тем самым создается основа для специализированного развития отдельных качеств. Разнохарактерные упражнения вызывают более быструю адаптацию и ускоряют протекание восстановительных процессов.

Разнообразие упражнений призвано обеспечить расширение двигательных возможностей.

При этом необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. С увеличением силы растет скорость, улучшаются координация и точность бросков баскетболистов. Положительный перенос обеспечивают близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

Общая физическая подготовка достигает своих целей только при условии постоянства и непрерывности. Она входит обязательной составной частью в тренировки на всех периодах подготовки спортсменов, не теряет она своего значения и при достижении высокого мастерства, когда возрастает ее роль как средства узкой специализации, обеспечивающего разнообразие, переключение и оздоровление занимающихся.

Кроме правильного подбора упражнений важное значение имеет также правильное определение объема физической нагрузки и распределение её в процессе учебно-тренировочных занятий.

Специальная физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

7. Дифференцированные специальные двигательные качества.

8. Развитие прыгучести и прыжковой выносливости.

9. Совершенствование скоростно-силовой выносливости с учетом специфики баскетбола.

10.Совершенствование аэробно-анаэробной работоспособности.

Под СФП понимают процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, осуществляемый в соответствии со спецификой избранного вида спорта и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка фактически представляет собой физиологическую основу для достижения высоких спортивных результатов, иногда ее называют физической кондицией или, иначе, физическим условием, определяющим возможности спортсмена. И хотя направленность специальной подготовки вполне определена, она тесно примыкает к подготовке общей.

Специальная физическая подготовленность способствует овладению техникой игровых приемов, повышению эффективности тактических действии, достижению спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты и других физических качеств во взаимосвязи и единстве.

Для решения этой задачи используют специально подготовленные упражнения с характерным для основного упражнения напряжением, координацией, темпом и ритмом движения.

Для этого более всего соответствуют упражнения технико-тактического характера, спортивные подвижные

игры. Граница между ОФП и СФП достаточно условна, поскольку эффект воздействия зависит в большей степени от метода, нежели от используемого упражнения.

К факторам, регулирующим влияние упражнений, относят степень напряжения, количество повторений, длительность пауз.

СФП базируется на ОФП занимающихся. К решению ее задач следует переходить лишь после достижения определенного уровня общего развития. Это относится как к годичному циклу тренировки, так и к отдельным этапам многолетней подготовки.

Общая физическая подготовка приобретает большое значение на начальных этапах многолетней подготовки, и особенно при работе с детьми и подростками, когда необходимо заложить основу для последующей специализированной работы. С достижением этой задачи общая физическая подготовка уступает свое доминирующее положение специализированной.

Последовательность в осуществлении физической подготовки выражается в ее делении на несколько этапов, тесно связанных с периодами формирования юного спортсмена. Начиная с этапа общефизической подготовки, последовательно переходят к этапу, формирующему профиль игрока, а от него к этапу наивысшего развития специальных двигательных качеств.

Этап общефизической подготовки продолжается с начала занятий до 12 лет; второй этап совпадает с подростковым возрастом, а третий — с юношеским.

Первый этап исключительно благоприятен для развития основных качеств баскетболистов, в первую очередь быстроты, ловкости и гибкости. Приобретаемые на этом этапе навыки закрепляются и создают основу движений, характерных для игровой деятельности.

На втором этапе появляются благоприятные возможности для использования достаточно интенсивных упражнении, что позволяет оказывать специализированное влияние на развитие физических качеств.

Поэтому физическая подготовка приобретает новые черты узкой специализации, но одновременно сохраняет и довольно большую разносторонность.

На третьем этапе физическая подготовка становится в высшей степени, специализированной. Уровень функциональных возможностей юношеского организма позволяет использовать большие по объему и интенсивности нагрузки.

3.2 Средства и методы физической подготовки

Для решения задач физической подготовки применяются различные средства: подготовительные упражнения, подвижные и спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования.

Наиболее важную и значительную часть этих средств занимают подготовительные упражнения, оказывающие разностороннее влияние на опорно-двигательный аппарат спортсмена.

Конечный результат влияния каждого из используемых упражнений зависит от различного соотношения количественных и качественных характеристик его выполнения. Иными словами, упражнения могут быть одни и те же, а эффект от них будет разным в зависимости от условий, объема, интенсивности и повторности их выполнения.

К числу таких упражнений, используемых в физической подготовке баскетболистов, следует отнести:

- силовые и скоростно-силовые упражнения общего и специального воздействия для развития силы мышц ног, рук и туловища;
- упражнения общего и специального воздействия для развития выносливости (скоростной и скоростно-силовой);
- упражнения общего и специального воздействия для развития быстроты и скорости передвижения;
- упражнения общего и специального воздействия для развития ловкости;
- упражнения общего и специального воздействия для развития гибкости.

Использование этих упражнений самым непосредственным образом влияет на качество выполнения технико-тактических действий.

Важно учитывать специфику тренировочного эффекта при одновременном использовании различных по направленности упражнений. Различают положительное, отрицательное и нейтральное их взаимодействие.

Определено, что положительное влияние обеспечивается, если в начале занятия даются упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, а затем упражнения на развитие общей и специальной выносливости. Это же сочетание, но в другой последовательности, не дает желаемого результата.

Под специализированностью упражнений понимают меру сходства с соревновательной деятельностью. Отсюда все тренировочные упражнения делятся на специфические и неспецифические. Тренирующий эффект этих упражнений не одинаков. Он лучше в тех упражнений, структура которых ближе к действиям, используемым на соревнованиях. Однако это не означает, что неспецифические упражнения бесполезны. С их помощью решаются задачи связанные, например, с совершенствованием вспомогательных компонентов двигательной активности.

Для развития всех необходимых баскетболисту физических качеств применяются такие методы, как:

1. Равномерный (или длительной непрерывной работы), используемый для развития базовой выносливости.

1. Переменный, отличающийся от равномерного лишь характером выполняемой работы. Этот метод способствует развитию специальной выносливости. Типичный пример таких упражнений — это сама игра.

2. Повторный, как разновидность прерывистой работы. Его отличает сравнительно большая мощность выполняемых нагрузок. Каждое новое повторение выполняется после достаточно большого восстановительного периода. Применяется при развитии быстроты, силы, ловкости.

3. Интервальный — разновидность прерывистой работы, отличающаяся строгой регламентацией периодов работы и отдыха. Причем последние относительно невелики, что не позволяет организму восстановиться. Этот метод наиболее пригоден при развитии скоростной и силовой выносливости.

4. Сопряженный, суть которого заключается в выполнении таких упражнений, которые позволяют одновременно развивать физические качества и совершенствовать технико-тактические действия. Применение этого метода необходимо для выработки навыков более устойчивых действий в условиях сбивающих факторов.

6. Игровой, заключающийся в применении разнообразных подвижных и спортивных игр, способствующих наиболее полному проявлению и развитию специальных физических качеств.

7. Соревновательный, который близок к игровому и отличается от него лишь тем, что в качестве ведущего средства используются различные соревнования. Применение этого метода позволяет более всего приблизить условия тренировки к реальным игровым.

Наиболее мощным средством здесь оказываются официальные соревнования. По сравнению с товарищескими встречами соревнования вызывают вдвое большую физиологическую нагрузку. Именно поэтому использование соревновательного метода стало обязательной частью системы подготовки. Но доля его в работе с детьми и подростками в 2-3 раза меньше, чем у взрослых квалифицированных спортсменов.

Развития физических качеств

Для правильного планирования многолетней подготовки весьма важно знать, что в развитии физических качеств есть наиболее «чувствительные» периоды, когда под воздействием специально отобранных средств тренировки можно добиться самых существенных изменений, определяющих все последующее совершенствование спортсмена.

Из приведенных данных со всей очевидностью следует, что каждое качество не только развивается отлично от

другого, но и по-разному у мальчиков и девочек. Этим объясняется необходимость в различных методических подходах при осуществлении физической подготовки с мальчиками и девочками и детьми разного возраста.

Развитие общей выносливости. Общая выносливость баскетболиста понимается, как способность выполнять работу умеренной интенсивности на протяжении длительного времени. Приобретение высокого уровня развития общей выносливости необходимо рассматривать как базу для всесторонней физической подготовки, как главный фактор в достижении полноценного физического развития и формирования организма.

Воздействуя на ее развитие, прежде всего, имеют в виду повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, совершенствование функций кислородного обеспечения.

Основной метод развития аэробной выносливости — это длительное (свыше 10 мин) равномерное или переменное выполнение работы с умеренной интенсивностью (пульс 130-150 уд/мин).

С этой целью используется длительный бег (в том числе кроссы по пересеченной местности), занятия циклическими видами спорта (плавание, лыжи, велосипед, гребля и др.), подвижные и спортивные игры (футбол, теннис, бадминтон, регби, гандбол и др.).

Очень важно своевременно начать развивать механизмы энергообеспечения. Если эту работу проводить с детьми 8—9 лет и осуществлять на основе постепенности, систематичности и последовательности, она даст желаемый результат.

На этапе начального обучения основное внимание уделяется постепенному увеличению объема выполняемых нагрузок при невысокой интенсивности. Упражнения подбираются из числа тех, которые хорошо знакомы детям по занятиям физкультурой в школе. Это длительная ходьба и бег с умеренной интенсивностью, передвижение на лыжах, катание на коньках, плавание и в особенности подвижные игры. Используются равномерный, игровой и переменный методы подготовки.

Важно с самого начала приучить ребят контролировать свою реакцию на нагрузку. Для этого используется повторный метод подсчета пульса в области виска или шеи за 6 с. Правильной ориентировке поможет выделение трех режимов: пульс до 150 уд/мин —аэробный, до 180 уд/мин — смешанный, свыше 180 уд/мин — анаэробный.

Равномерный метод сохраняет свое преимущественное значение и в возрасте 10—12 лет, когда для развития общей выносливости применяется длительный бег (до 30 мин) при пульсе 140-150 уд/мин.

С переходом на следующий этап тренировки для развития общей выносливости лучше использовать сочетание равномерного и временного методов, что позволит перейти к совершенствованию аэробно-анаэробных способов энергообеспечения. Это позволит изучать и совершенствовать технико-тактические действия в приближенных к соревнованиям условиях.

К числу примеров использования этого метода можно отнести бег в переменном темпе (чередование медленных и быстрых отрезков), спортивные игры и игру в баскетбол. Желательно, чтобы при этом пульс не превышал 160 уд/мин. К повторению нагрузки следует переходить после пассивного отдыха и снижения пульса до 120—130 уд/мин.

В старшем юношеском возрасте для развития общей выносливости может использоваться и интервальный метод. Интенсивность до 170 уд/мин, продолжительность выполнения упражнений - до 3 мин, число повторений 2 5-6, отдых — 30-90 с, в одной серии *5-6* повторений, количество серий - 2-6.

Развитие специальной выносливости. Специальная выносливость — это способность эффективно выполнять специфическую работу в заданный отрезок времени. Специфической работой баскетболиста является выполнение им игровых приемов, эффективность которых определяется уровнем развития скоростной и силовой выносливости.

Скоростная выносливость проявляется, как способность выполнять игровые действия с высокой скоростью в условиях выраженного утомления.

К специальному развитию этого качества можно приступать с 13-14 лет.

Избираемые для этого упражнения носят анаэробную направленность. К использовавшимся ранее методам добавляются интервальный и соревновательный. Появляется возможность применять спринтерский бег с постепенным увеличением дистанции до 400-500 м (у мальчиков) и 200-300 м (у девочек).

Нагрузки дозируются строго индивидуально. Пульс в конце выполнения упражнений сохраняется в пределах 175-180 уд/мин. Скорость выполнения - 80-85% от максимума, длительность отдыха - от 45 с до 3 мин, число повторений 3-4, серий - 2-3. Отдых между сериями — до 5 мин.

Основные средства тренировки - беговые упражнения, специальные подготовительные («челнок», слаломный бег) и основные технико-тактические упражнения.

Развитие анаэробной выносливости сопряжено с наибольшими трудностями, так как оно требует довольно продолжительных максимальных усилий, что не всегда посильно для некоторых отстающих в своем развитии и недостаточно подготовленных в волевом отношении спортсменов. Кроме того, большой объем высокоинтенсивных упражнений вызывает образование кислородного долга и истощение энергетического запаса в работающих мышцах.

Поэтому такие нагрузки должны правильно планироваться и повторяться лишь после достаточного восстановительного периода (36-48 ч). По этой причине в юношеском возрасте несколько ограничено применение интервального метода. Его можно использовать в 15-16 лет - 1 раз, в 17-18 лет - 2 раза в неделю.

Силовая выносливость проявляется многообразно и обеспечивает высокую эффективность игровых действий. Различают статическую и динамическую (скоростно-силовую) выносливость. Соответственно подбираются и режимы тренировочных упражнений. В основном это упражнения анаэробно-лактатного характера, способствующего развитию локальной мышечной выносливости.

Типичными, например, для развития прыжковой выносливости будут упражнения длительностью 1-3 мин максимальной или субмакси мальной интенсивности; число повторений 4-6, паузы между повторениями 1-4 мин.

Методы тренировки: интервальный и повторный (до отказа).

Примерные упражнения: прыжки из положения приседа, прыжки «кенгуру», имитация бросков в прыжке, подборов и накрываний; прыжки с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешки с песком, утяжеленные пояса и жилеты); прыжки в глубину и в высоту (с доставанием предмета) - сериями и т. д.

Способствует развитию силовой выносливости и применению круговой тренировки, в которую включаются простые по технике исполнения движения.

Развитие силы. Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление. Проявления силы зависят от напряжения, которое способны развить мышцы. Сила составляет биологическую основу всех двигательных возможностей человека. От этого качества в большой мере зависит успешность овладения техникой и тактикой игры. Поэтому развитию силы необходимо уделять постоянное внимание, начиная с первых этапов подготовки. Наиболее благоприятный период для приобретения необходимых силовых качеств - возраст 14-16 лет.

Баскетболист может считать себя подготовленным к участию в соревнованиях, когда он показывает высокие значения статической, динамической и взрывной силы. Статическая сила представляет собой основу для всех других проявлений силы. Динамическая сила обеспечивает быстрые, многократно повторяющиеся движения. Взрывная сила исключительно важна при одиночных движениях, выполняемых с максимальной скоростью.

Силовая подготовка делится на подготовку общую и специальную. Общая подготовка предусматривает целенаправленное воздействие на все группы мышц и совершенствование всего комплекса силовых проявлений.

Это создает необходимый мышечный корсет, предохраняющий от случайных травм, а также

предпосылки для углубленного развития основных групп мышц, участвующих в специальных движениях.

Специальная подготовка - это, в сущности, скоростно-силовая подготовка, предусматривающая целенаправленное развитие значимых для баскетбола силовых качеств.

Основное методическое правило силовой подготовки - равномерное, всестороннее развитие силы вместе со скоростью и ловкостью движений. Причем предпочтение отдается методу динамических нагрузок с непредельными отягощениями и предельным числом повторений. Такой подход сохраняет нужную координацию и позволяет лучше осваивать технику.

К средствам силовой подготовки относятся различные упражнения с преодолением противодействия (веса снарядов и инвентаря, собственного веса, специального оборудования и т.д.). Используются наиболее распространенные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, с набивными мячами и гантелями, бег, прыжки, метания; упражнения с отягощениями (пояса, жилеты со свинцом, мешки с песком, резиновые амортизаторы и эспандеры); упражнения со штангой и на силовых тренажерах; упражнения в сопротивлении, подвижные и спортивные игры (типа регби, хоккея с шайбой) и специальные игровые упражнения (борьба за мяч под щитом, серийные броски в прыжке, ведение и обводка с отягощениями и т.д.). Применяются также различные изометрические (статические) упражнения имитационного характера.

Развитие силы зависит от величины отягощения. При развитии абсолютной силы величина отягощения составляет 80% от максимума. Для развития же скоростно-силовых качеств отягощения должны составлять не более 30-70% от максимума. Малые отягощения (до 50%) позволяют не только развивать скоростно-силовые качества, но и силовую выносливость.

Для детей полезны упражнения статического характера с напряжением 50-75%, а также динамические с малыми и средними отягощениями (не более 50-75% от максимума); для девочек - 30-50%.

В процессе тренировки упражнения постоянно усложняются путем увеличения веса отягощений, числа повторений, количества серий (до 5), ускорения темпа (до максимума), а также сокращения времени отдыха (до 1 мин).

К методам развития силы относят:

1) метод максимальных усилий;

2) метод динамических усилий;

3) метод повторных нагрузок;

4) метод изометрических усилий.

Метод максимальных усилий (или работа с предельными весами) оправдан при подготовке взрослых квалифицированных спортсменов. В работе с юношами он применяется реже и с определенными ограничениями - постепенным достижением субмаксимальных отягощений (75-80%), ограниченным числом повторений - 1-3 раза, увеличением отдыха между сериями - до 3-4 мин, преимущественным использованием упражнений в парах с применением гимнастических снарядов, специальных тренажеров и в меньшей мере штанги.

Метод динамических усилий заключается в использовании непредельных отягощений, позволяющих совершенствовать нервно-мышечную координацию и скоростно-силовые проявления. Вес -25-50% от максимума, 6-10 повторений, паузы для отдыха - 2-5 мин.

Метод повторных нагрузок развивает способность проявлять силу длительное время. Используются средние и субмаксимальные напряжения, которые преодолеваются до отказа (5-12 раз). Перерыв между сериями - 2-4 мин.

Чтобы избежать деформации межпозвоночных дисков, нужно укреплять мышцы спины, отягощения увеличивать постепенно и чаще выполнять силовые упражнения из положения лежа, в упоре, сидя и т.д. Спина при выполнении упражнения должна быть прямой, чтобы нагрузка распределялась по всей ее длине.

Особого внимания требует осуществление силовой подготовки с девочками. Мало того, что объем силовых упражнений у них целесообразно сократить (по сравнению с мальчиками) примерно на 1/3, нужно еще снизить вес отягощений (на 20-30%), исключить упражнения, с

натуживанием, с прыжками на твердой опоре, а также ограничить упражнения, способствующие росту мышечной ткани.

Следует также помнить, что универсального метода развития силы не существует. Наилучших результатов можно достичь при комплексной тренировке.

Развитие быстроты. Быстрота, понимаемая как способность организовывать и осуществлять свои действия в кратчайшие промежутки времени, справедливо относится к числу важнейших для баскетболиста качеств. В игре она проявляется по-разному: как умение быстро принимать решения, перемещаться с высокой скоростью и быстро выполнять игровые приемы.

Качество быстроты во многом носит врожденный характер, но под влиянием тренировки оно все же поддается развитию, и особенно в его специальных проявлениях.

Успешнее всего быстрота развивается у детей в младшем и среднем школьном возрасте, а уже к 15 годам у них она достигает уровня, характерного для взрослых. В тех же формах, в которых она зависит от специальной силы и выносливости, ее развитие завершается позже — в 16-20 лет.

Оптимальный возраст в развитии быстроты — 8-11 лет. Именно в этот период совершенствуется непосредственно сама быстрота движений, а в последующие годы прибавка происходит уже за счет роста тела, развития силы и скоростно-силовых качеств.

При развитии быстроты важно осуществить воздействие на все ее составляющие: быстроту реакции, скорость одиночного движения, частоту движений, стартовую и дистанционную скорости; быстроту переключения с одного действия на другое и т.д. Важно также учитывать, что быстрота действия во многом определяется и совершенствованием техники, которую осваивает спортсмен.

На этапе начального обучения лучшими средствами для развития быстроты считают бег на короткие дистанции, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения,

особенно подвижные игры, эстафеты, непосредственно специальные игровые упражнения и игра в баскетбол.

В дальнейшем все больше внимания уделяется развитию скоростно-силовых качеств с помощью специально-подготовительных упражнений. Для этого используются небольшие по весу отягощения, не вызывающие значительного напряжения и замедления движений.

Скоростные упражнения выполняются с высокой интенсивностью, а это довольно быстро вызывает утомление, высокие величины кислородного долга и уровня молочной кислоты, что снижает быстроту выполнения. Поэтому такие упражнения следует повторять с достаточными паузами отдыха.

К числу основных методов развития быстроты относят повторный, игровой и соревновательный методы.

Все упражнения, используемые с этой целью, нужно максимально приближать к соревновательным условиям. Особенно те из них, которые позволяют закреплять игровые приемы на фоне максимальной скорости передвижения, в борьбе с превосходящим (численно или физически) противником, в условиях уменьшенных размеров игровой площадки и в играх со специальными заданиями (игра без ведения, без задержки мяча, с премиальными очками за быструю контратаку и т.д.).

Но при одновременном совершенствовании быстроты и техники выполнения игровых приемов важно не превышать пределов скорости, что может вызывать множество ошибок. Контролируемая скорость —90% от максимальной. Однако следует избегать и образования, так называемого скоростного барьера, возникающего в результате однообразных упражнений. Поэтому можно применять самые различные скоростные упражнения.

При развитии быстроты используют следующие методы:

1) расчлененный — движение только руками, ногами на сигнал;

2) сенсорный, в основе которого лежит различение микроинтервалов времени по Геллерштейну — игрок

пробегает 5-10 м и сообщает время, за которое он преодолел дистанцию;

3) метод упражнений с максимальной быстротой (и частотой) движений — бег на месте с максимальной частотой движения ног — 4-6 с; повторение после полного восстановления — пульс 100 уд/мин, в паузе активный отдых, чтобы не остыть;

4) интервальный — с короткими периодами работы (3-6 с) и длительными паузами отдыха.

Конечная цель развития быстроты — это совершенствование игровой скорости. Для этого целесообразно использовать различные спортивные игры — с быстрой сменой ситуаций и высокой скоростью полета мяча (настольный теннис, теннис, бадминтон и др.).

Специальная задача — развитие быстроты реакции на мяч. Один из способов — это помехи зрительному восприятию (мячи, сливающиеся по цвету со стенами помещений, использование очков с зауженным полем зрения, с затененными стеклами). Полезно с этой целью и использование маленьких мячей в специальных упражнениях. Особенно необходимы игровые упражнения с действиями в повышенном темпе (сделать наибольшее количество передач, бросков, контратак за определенное время и т п.).

Развитие ловкости. Имеет большое значение во всех видах спорта, но особую важность приобретает в тех, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями. Определение ловкости как физического качества представляет для специалистов значительные трудности. Это связно с тем, что не совсем ясен вопрос - чем может быть измерена ловкость. Основным измерением ловкости считается координационная сложность действия, точность выполнения и время выполнения. Ловкость понимается как способность к совершенной координации, перестройке и управлению движениями в соответствии с изменяющейся обстановкой в игре. Ловкость тем важнее, чем сложнее условия игровой деятельности.

«Ловкие движения» - это движения очень тонкие по своей пространственной точности, по своей

пространственной координации наряду с этим точно укладывающиеся в определенные, подчас очень сжатые, временные рамки. При этом пространственная и временная точности и сочетание движений проявляются не только в строго стандартных, но и в переменчивых условиях

Ловкость определяются, как способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки - с другой.

Различают 3 степени ловкости.

Первая степень характеризуется пространственной точностью и координации движений.

Вторая - пространственной точностью и координацией в сжатые сроки.

Третья, высшая степень ловкости – проявление быстроты и ловкости в специфических условиях баскетбола, а в связи с этим необходимость параллельной работы над развитием этих качеств.

Для успешной игровой деятельности баскетболистам необходимы все 3 степени ловкости. Причем наиболее важную роль играет высшая степень. В противном случае, как бы виртуозно и точно не исполнялись приемы в стандартных не изменяющихся условиях, они будут мало эффективны при внезапных непрерывных изменениях игровых ситуаций.

Принято выделять общую и специальную ловкость.

Общая ловкость проявляется в овладении разнообразными двигательными навыками, составляющими основу для перестройки движений, комбинирования новых из изученных ранее. Специальная ловкость имеет много оттенков и проявляется в совершенном владении игровыми приемами. Выделяют прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др.

К числу факторов, определяющих уровень развития ловкости, относятся координация, равновесие, ориентировка, пластичность и гибкость.

Ловкость — наиболее сложное качество, в наибольшей мере определяющее успешность двигательного обучения.

Поэтому планомерное развитие ловкости составляет одну из главных задач физической подготовки.

Ловкость успешно развивается у школьников младшего возраста. Своего максимума она достигает у человека 20-22 лет. Вначале развивается общая ловкость, а затем на ее основе специальная.

К числу средств развития этого качества относятся гимнастические и акробатические упражнения, отдельные упражнения из легкой атлетики, спортивных единоборств, катание на горных лыжах, прыжки (на лыжах, в воду), подвижные и спортивные игры, специально-подготовительные и игровые упражнения.

Методы развития ловкости — повторный, игровой, соревновательный.

Для упражнений, используемых с целью развития ловкости, характерна сложность двигательных задач, быстрая смена ситуации, точность движений и их согласованность и экономичность. Определенное место занимают и упражнения в суставной гибкости.

Упражнения на ловкость планируются по преимуществу в начале подготовки, периода тренировки и отдельного тренировочного занятия. Они лучше воспринимаются неутомленными спортсменами.

Упражнения усложняются постепенно. Если на этапе начального обучения ведущими будут упражнения из других видов спорта, то на этапе специализации к ним добавляются постоянно обновляющиеся специализированные упражнения, помогающие умело использовать приемы владения мячом в игровых условиях.

На этапе спортивного совершенствования применяются наиболее сложные упражнения из других видов спорта и преимущественно специальные игровые упражнения.

Для развития специальной ловкости полезны упражнения с необычными заданиями. К их числу относятся:

1) необычные исходные положения;
2) изменение скорости;
3) изменение пространства;
4) зеркальное выполнение;
5) изменение способа выполнения;

6) усложнение дополнительными движениями (кувырками, переворотами);

7) изменения в действиях соперника.

Развитию ловкости способствует систематическое обучение выполнению игровых приемов в правую и левую сторону, правой и левой рукой.

Для достижения прыжковой ловкости полезны упражнения на батуте (при соблюдении строгих, мер предосторожности).

Одно из основных требований к методике развития ловкости — это постоянство и разнообразие. Совершенствовать это качество нужно на всех этапах подготовки. И при этом стремиться использовать широкий круг упражнений, видоизменять и разнообразить их.

Темпы прироста ловкости существенно зависят от совершенствования деятельности сенсорных систем организма, и в особенности от функционирования вестибулярного аппарата. Поэтому упражнения на равновесие и ориентировку после сложных вращений следует широко использовать в процессе развития общей и специальной ловкости баскетболиста.

Развитие гибкости. Гибкость понимается, как способность выполнять движения с максимальной амплитудой и определяется подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата.

Гибкость бывает активная и пассивная.

Активная гибкость — это степень подвижности, возникающая в результате мышечных усилий спортсмена.

Пассивная гибкость — это подвижность в результате воздействия внешних сил на движущуюся часть тела.

Гибкость зависит от возраста: обычно у детей она наибольшая. С возрастом гибкость снижается. Принято считать, что наиболее оптимальные условия для ее развития создаются в 10-16 лет. Гибкость зависит от пола. Подвижность в суставах у девочек и девушек больше, чем у мальчиков и юношей. Мальчики отстают в развитии гибкости от девочек по ряду показателей примерно на 20-30%. Гибкость зависит от способностей мышц к расслаблению, она существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости

уменьшаются, а пассивной - увеличиваются. Это связано с тем, что при утомлении мышц снижается их сила и эластичность, ухудшается способность к расслаблению. В таких мышцах раньше возникает охранительное напряжение. Под влиянием активных движений (разминка, упражнения на растягивание) повышается эластичность и температура мышц, гибкость улучшается и, наоборот, пассивный отдых, охлаждение тела ухудшают гибкость. На гибкости, больше чем на других физических качествах, сказывается суточная периодика (в утренние часы гибкость значительно снижена).

Широкая амплитуда движений имеет немалое значение для обыгрывания соперника в единоборстве.

Для развития гибкости нет более благоприятного периода, чем детский возраст. При условии систематической работы можно добиться особенно ощутимых результатов, если учесть, что формирование связочного аппарата суставов заканчивается уже в подростковом возрасте, а в дальнейшем их эластичность довольно быстро теряется.

Гибкость лимитируется рядом факторов, и в том числе: эластичностью мышц и связок, подвижностью суставов, состоянием центральной нервной системы и тонусом мышц, способностью к расслаблению. Все эти факторы и следует принимать во внимание, осуществляя развитие гибкости.

Гибкость целесообразно развивать систематически, на протяжении всего годичного цикла тренировки и в каждом тренировочном занятии. В подготовительном периоде добиваются высокого уровня ее проявления и затем стараются сохранить его.

Упражнения на гибкость (или растягивание) включаются в подготовительную часть тренировочных занятий после энергичной разносторонней разминки. Активные и пассивные упражнения, упражнения на расслабление и специально-силовые образуют единый комплекс развивающего воздействия. Эти упражнения следует выполнять активно, повторяя каждое упражнение 10-15 раз и разделяя паузами для отдыха. Выполнение их в утомленном состоянии непродуктивно.

Амплитуду и количество повторений увеличивают постепенно. Вначале выполняются свободные маховые движения, а затем статические и динамические движения с максимальной амплитудой.

При появлении болевых ощущений в мышцах упражнения больше не выполняются. И здесь особенно важен индивидуальный подход, поскольку эффект воздействия упражнения всегда разный у разных спортсменов. Максимальное влияние следует оказать на развитие гибкости позвоночника, плечевого пояса, а также в коленных, голеностопных и лучезапястных суставах и пальцах.

Основные средства для развития гибкости: общеразвивающие гимнастические упражнения (без предметов, с предметами и на снарядах), элементы акробатики, упражнения с мячами, подвижные игры.

К числу методов, используемых в этом случае, относятся метод активных движений (с ритмичным чередованием напряжения и расслабления мышц) и метод пассивных движений (со вспомогательным инвентарем или партнером). Важным условием успеха в развитии гибкости нужно считать стремление самого спортсмена выполнять упражнения с максимальным усилием на грани своих реальных возможностей.

3.3. Понятие о технике игры

Технической подготовкой принято называть процесс обучения спортсменов технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствование. Игрок, овладевающий техникой баскетбола, познает биомеханические закономерности движений и действий, практически осваивает соответствующие двигательные навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

Понятие техника игры подразумевает совокупность игровых приемов и способов их выполнения, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи спортивного противоборства.

Понятие прием техники обозначает систему движений, сходных по структуре и направленных на решение одно типовой игровой задачи. Например, с помощью броска решается задача забросить мяч в корзину соперника.

Техника игрового приема – это наиболее эффективное, оправданное с позиции биомеханики использование данного игрового действия, дающее наилучший практический результат.

Существует также понятие «способ выполнения приема». Оно определяется устойчивостью (стабильностью) основных признаков техники приема: пространственно-временных, силовых и ритмов. Например, выделяют несколько способов выполнения броска мяча в корзину: одной или двумя руками; снизу, от груди, от плеча или от головы (сверху); с места, в движении, в прыжке и т.п.

Способы выполнения приемов имеют разновидности, т.е. отличаются деталями в системе движения. Так, бросок в прыжке может исполняться с выпуском мяча на 1 счет (бросок с прыжком), на 2 счета (бросок в прыжке) и на 3 счета (бросок с зависанием) и т.п. Еще более разнообразной представляется техника баскетбола с учетом условий выполнения игровых приемов: расстояния, направления, степени сопротивления соперников.

Высокие спортивные результаты могут быть показаны только на основе всесторонней технической подготовленности спортсмена.

Для этого необходимо:

- владеть современными техническими приемами и уметь выполнять их наиболее совершенными способами; в этом проявляется один из критериев оценки технического мастерства - разносторонность;
- уметь использовать арсенал технических приемов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии противника (эффективность);
- выполнять технические приемы стабильно, несмотря на различные неблагоприятные условия (надежность);
- владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться значительно чаще в связи с выполнением определенных функций в команде (направленная специализация).

Следует заметить, что чем разнообразнее навыки баскетболиста, тем эффективнее он сможет использовать их при овладении специальным комплексом отдельных технических приемов.

Успешность овладения техническим приемом зависит от последовательности изучения его элементов.

В процессе обучения технике важно освоить не только внешнюю форму движения и определенную последовательность его элементов, но также и ритм, который характеризуется строго определенным чередованием усилий при выполнении элементов, частей и фаз технического приема.

Обучение и совершенствование в технике – это многолетний процесс, который условно можно разделить на два периода: начальной технической подготовки (постановка техники) и дальнейшего совершенствования.

Период начальной подготовки имеет большое значение. Здесь закладывается фундамент мастерства игрока. Этому периоду соответствует стадия формирования первоначального умения выполнять главные варианты движения, причем в основных чертах. Характерной чертой физиологического механизма формирования навыка является генерализация двигательных реакций, излишние мышечные напряжения, обусловленные иррадиацией процессов возбуждения в коре больших полушарий головного мозга. Методической задачей является овладение основами техники и общим ритмом движения, устранение ненужных движений и лишних мышечных напряжений.

В этот период изучаются все основные приемы техники баскетбола, формируются навыки выполнения и использования их в игре.

Период совершенствования техники направлен на расширение и закрепление навыков в овладении приемами и вариантами техники баскетбола.

Основной задачей периода является детальное изучение и совершенствование приемов и отдельных деталей.

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основой техники игры.

2. Прочное овладение техническими приемами.

3. Совершенствование техники с учетом игровой функции баскетболиста в команде.

4. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей

баскетболиста.

5. Обеспечение надежности технических приемов в тренировках и в трудных условиях соревнований.

Средствами технической подготовки являются:

1.Подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения с учетом направления и скорости полета мяча.

2.Подводящие упражнения.

3.Упражнения по технике игры.

Технические элементы, усвоенные в процессе тренировки, помогают правильному ведению игры в условиях соревнований. Они разделяются на технические приемы в нападении, защите, а также ряд приемов, связанных, прежде всего с перемещениями, применяемыми как в защите, так и в нападении.

Принципиальная схема классификации техники может быть представлена следующим образом:

Прием – бросок мяча в корзину

Способ выполнения – одной рукой сверху

Разновидность – с отклонением туловища

Условия выполнения – в прыжке после остановки, со средней дистанции

3.4. Классификация техника нападения и защиты

Основа техники баскетболиста – передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений (Рис.57).

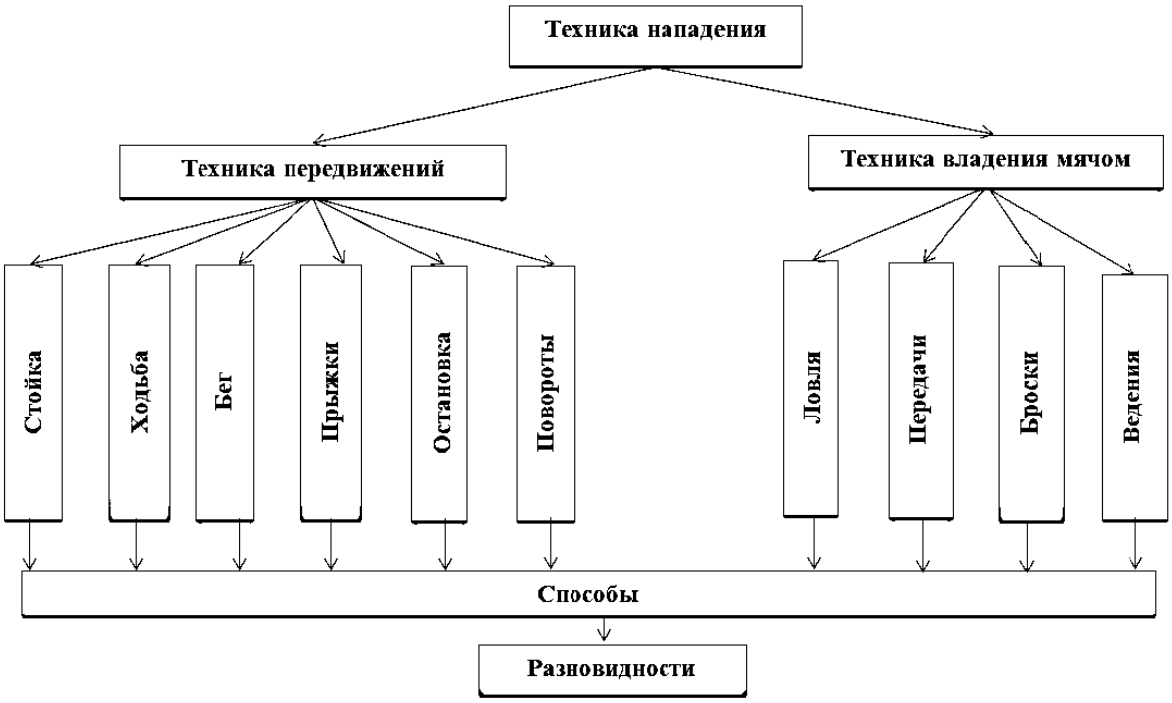


Рис.57.
Классификация техники нападения

Перемещения.

К перемещениям на площадке относится ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов игрок может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т.д.

Перемещения в ходьбе встречаются очень редко, в основном во время незначительных по времени игровых пауз. Ходьба используется главным образом для смены позиций или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность внезапных ускорений. Главным средством передвижения в игре является бег.

Бегать игроку приходится чаще всего лицом вперед, реже - спиной вперед. Стремясь развить максимальную скорость, игрок наклоняет туловище так, чтобы центр тяжести тела находится впереди опорной ноги, стопа ставится на площадку с носка, руки, согнутые в локтевых суставах, перемещаются в переднезаднем направлении в такт шагам.

При беге спиной вперед стопа ставится с носка, тело спортсмена смещено в противоположную от направления движения сторону. Руки, согнутые в локтевых суставах под прямым углом, движутся в переднем-заднем направлении.

Остановка прыжком.

Данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без него. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществление либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в пол оборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

Повороты на месте. Повороты могут выполняться как с мячом, так и без мяча, для ухода от опекуна или укрывания мяча от выбивания, или вырывания (Рис 58).

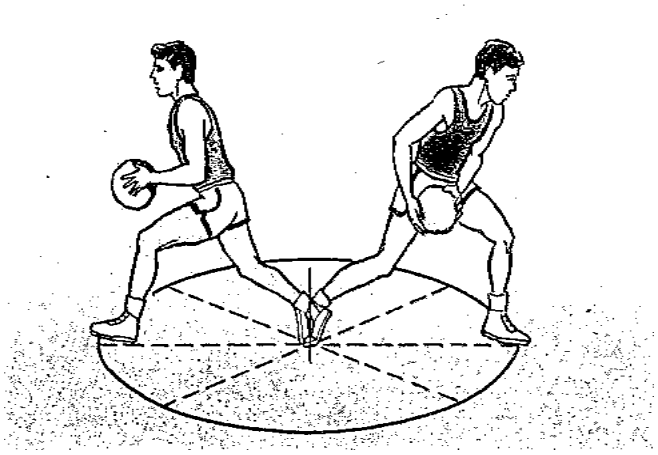


Рис 58

Приставной шаг – баскетболист использует при перемещениях в боковых направлениях или на малом отрезке вперед и назад. Начинать перемещения приставным шагом в левую (правую) сторону следует с одновременного переноса массы тела на правую (левую) ногу и шага левой (правой) ногой вперед по направлению движения.

Первый шаг левой ногой начинается с постановки на площадку полной стопы носком наружу. Руки незначительно согнуты в локтевых суставах, разведены в стороны вниз.

Когда правая нога стоит на площадке, масса тела переносится на опорную ногу и подводится левая нога. Левую ногу ставят с носка, в то же время правая нога поднимается на носок, что создает незначительную площадь опоры с площадкой и при необходимости помогает перейти на бег вперед в нужном направлении.

Игрок при перемещении приставным шагом постоянно имеет опору на одну или две ноги. Ноги согнуты, туловище наклонено вперед.

Перемещения приставным шагом вперед и назад отличаются тем, что в первом случае впереди стоящая нога ставится с пятки, а вторая нога, развернутая в сторону, ставится с полной стопы. Во втором случае перемещение выполняется на носках.

Прыжки – выполняются с места в движении. Прыжок с места, как правило, выполняется толчком двумя ногами. Исходное положение – туловище незначительно наклонено вперед ступни ног находятся на ширине плеч; руки, согнутые в локтевых суставах, отведены вниз-назад (Рис 59).

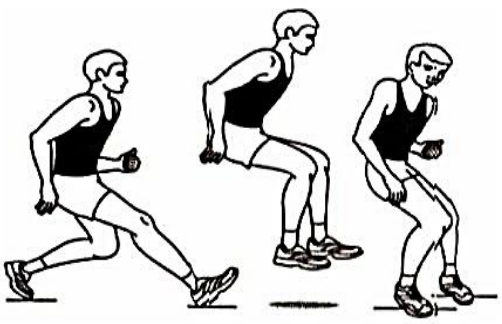


Рис 59

Одновременным выталкиванием ног с движением рук вперед-вверх игрок выпрыгивает.

Прыжок с двух ног в движение начинается с выпрыгивания на две ноги одновременно. Движение ног в коленных суставах сопровождается одновременным отведением рук вниз-назад и перекатом стоп с пяток на носок. В основной фазе прыжка игрок отталкивается двумя ногами от площадки с резким выносом рук вперед-вверх.

Прыжок толчком с одной ноги выполняется, как правило, в движении. Последний шаг перед толчком делается шире предыдущих. Нога, прямая в коленном суставе, ставится с пятки на носок, руки отводятся назад. В прыжке вперед-вверх плечевой пояс выносится впереди толчковой ноги аналогичным предыдущему прыжку движением маховой ноги и рук, а выталкивание происходит за счет усилий мышц голени и стопы.

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами.

Остановка в два шага начинается с правой (левой) ноги перекатом с пятки на носок (стопорящий шаг), а левой (правой) ногой шаг делается шире обычного (Рис 60).

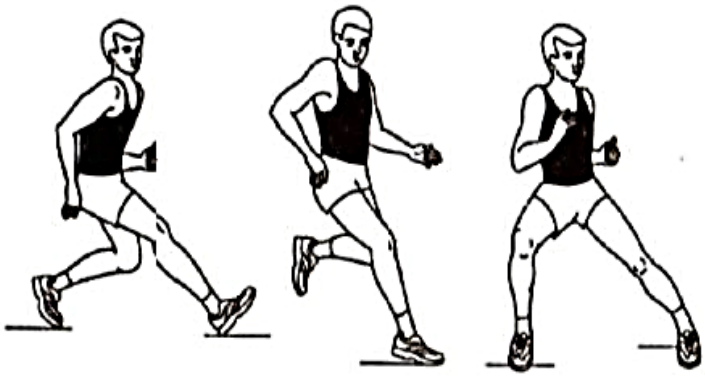


Рис 60

В первом шаге, как только пятка коснулась площадки, начинается сгибание ноги в коленном и тазобедренном суставах (чем больше скорость перемещения, тем сильнее сгибается нога – опускается центр тяжести тела). Другая нога ставится прямой с пятки с переходом на полную стопу. Поворот туловища в сторону ноги, первой коснувшийся площадки, придает телу более устойчивое положение.

Остановка прыжком осуществляется одновременным набрызгиванием на две ноги. Ноги ставятся с пятки на всю стопу на одной линии, на ширине плеч. Перед приземлением туловище отводится назад, а горизонтальная скорость снижается за счет приседания.

Повороты предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении. Как в одном, так и в другом случае тело переносится на ту ногу, в сторону которой выполняется поворот. В повороте площадь стопы касающейся площадки должна быть минимальной (стоя на носке стопы). В других положениях (стоя на всей стопе) коленный и голеностопный суставы испытывают чрезмерную нагрузку, что затрудняет выполнение приема или приводят к травмам.

В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно и амплитуда поворота может колебаться от 30 до 180^0.

Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой.

Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен поднимается и опускается. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией.

Повороты выполняются как вперед, так и назад (Рис 61).

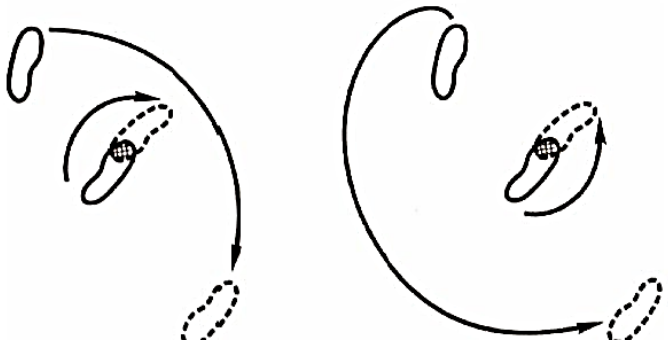


Рис 61

Повороты вперед и назад

Вначале необходимо изучить каждый прием в отдельности. Когда будет освоено 2-3 движения, их следует объединить и совершенствовать, дополняя все время вновь изученными. Упражнения выполняются при построении в шеренги, в колонны, а затем в любых построениях, с различными исходными положениями по звуковым, зрительным сигналам и по ориентирам (щит, средний круг, трапеция и другие).

Особое внимание следует обращать на работу ног, так как начинающие баскетболисты физически подготовлены слабо, перемещаются на прямых ногах, с полной стопы, что входит в привычку и негативно влияет на изучение последующих технических приемов.

Проведенный биомеханический анализ разновидностей приемов с мячом показал, что имеется очень много факторов при выполнении, предположим, ловли мяча двумя и одной рукой. Это послужило основанием более подробно остановиться на наиболее характерных особенностях каждого приема.

Держание (контроль) мяча осуществляется напряженными, максимально разведенными в стороны пальцами кисти, ногтевые фаланги направлены вперед так, чтобы кисть образовала специфическую поверхность, облегающую мяч. Удержание мяча производится фалангами пальцев.

Места соприкосновения фаланг пальцев с мячом следующие: указательный – три фаланги; средний – две фаланги; безымянный и мизинец – одной ногтевой

фалангой. Это общее положение обязательно для выполнения всех технических приемов игры с мячом.

Баскетболист с мячом принимает такое положение, чтобы при минимальных затратах времени произвести передачу, выполнить ведение или произвести бросок по корзине. Это осуществимо, если мяч контролируется кистями и удерживается на уровне груди руками, согнутыми в локтевых суставах; туловище по отношению к вертикали наклонено вперед; ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах под углом. Масса тела равно распределена на две стопы. Впередистоящая нога носком направлена вперед, сзади стоящая – развернута наружу.

Стойка баскетболиста в нападении – это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников.

Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом.

В стойке готовности баскетболист находится на расставленных на ширину плеч ногах при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая нога развернута в сторону; колени незначительно согнуты (150-155^0), масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед (130-135^0); голова поднята, взгляд направлен вперед – игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.

Стойка игрока, владеющего мячом, характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основания ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону.

Положение мяча относительно плечевого пояса, нападающего может быть разным и зависит от его местонахождения относительно корзины, а также от позиции, занимаемой защитником. Мяч может удерживаться у пояса, у груди, на уровне подбородка, у плеча или у головы.

Универсальной для начала действий с мячом в современном баскетболе считается так называемая стойка нападающего с тройной угрозой, являющаяся производной от стойки игрока, владеющего мячом. Ее специфика в том, что мяч перекладывается на кисть сильнейшей руки (рабочая кисть) и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет 45^0. Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Ее указательный палец, локоть и одноименная нога, выставленная вперед, находиться на одной вертикальной плоскости; мяч удерживается на уровне плеча, но не прижимается к туловищу, а незначительно выносится вперед (20-25см), угол сгибания в локтевом суставе составляет около 90^0. Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без дополнительной подготовки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение.

Естественно, принятие стойки с тройной угрозой целесообразно в позиции, удобной для дистанционного броска. Если бросать неудобно, мяч опускается к поясу за счет отведения локтя рабочей руки назад вдоль туловища. Это движение осуществляется строго в переднезаднем направлении так, чтобы мяч, локоть, колено и носок одноименной ноги продолжали находиться в одной вертикальной плоскости. Игрок приходит в положение готовности начать дриблинг или осуществить нацеленную передачу.

В случае активных действий защитника нападающий обязан укрыть мяч от выбивания или вырывания: он широко расставляет локти и убирает мяч в дальнюю от соперника сторону, защищая его поворотом туловища и выставлением вперед ближней к защитнику ноги.

При этом может производиться смена рабочей кисти, диктуемая расположением соперника: нападающий проносит мяч на дальнюю от защитника сторону дугообразным движением рук над головой и зеркально изменяет положение кистей на мяче. Одновременным вышагиваем неупорной ноги производится смена положения ног так, чтобы ближняя к защитнику нога вновь оказалась выставленной вперед.

Изучению разновидностей стоек, несмотря на кажущуюся простоту их выполнения, следует уделять самое пристальное внимание. Ведь эффективность любого игрового приема в первую очередь зависит от рационального исходного положения игрока без мяча или с мячом.

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

Ловля мяча – наиболее распространенный прием в игре с мячом и трудно усваиваемый, так как это первый прием, подлежащий изучению, и его техника требует согласованности

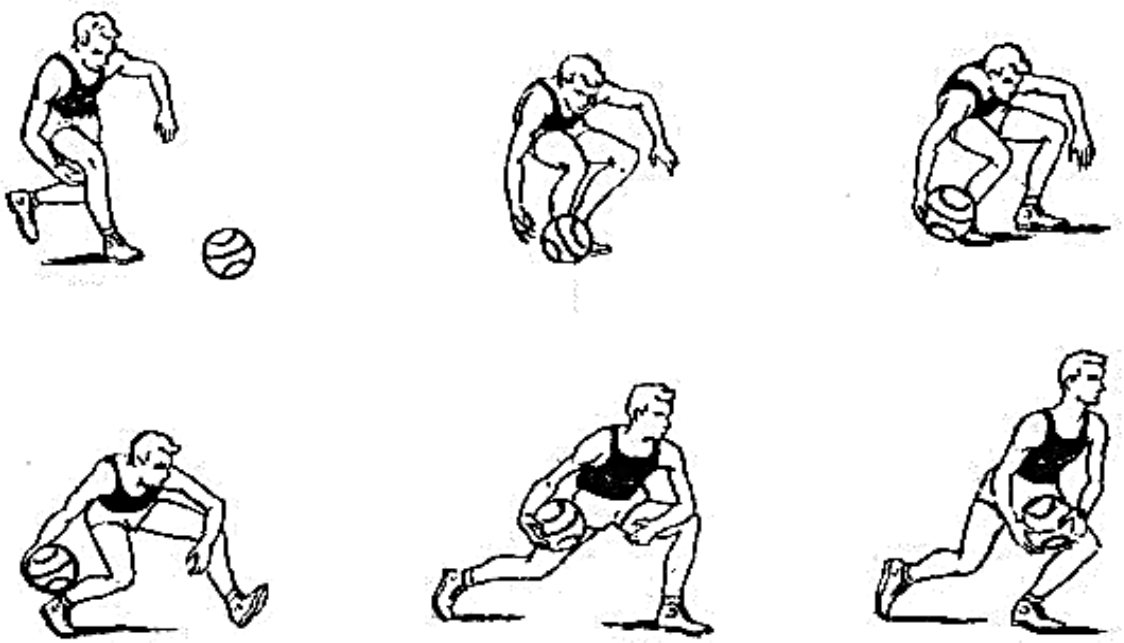


Рис 62.

Ловля мяча в движении

В момент ловли мяч может находиться на уровне груди, над головой, ниже пояса, отскакивая от площадки или катясь по ней.

Для ловли мяча двумя руками, стоя на месте, следует вытянуть навстречу мячу почти прямые руки, ладони обращены к мячу, кисти находятся на ширине поперечника мяча.

Это правило необходимо соблюдать во всех случаях независимо от того, по какой траектории перемещается мяч, отличия могут быть лишь в положении кистей; если мяч летит выше пояса – вверх; в боковых плоскостях – в сторону.

Ловля мяча двумя руками на уровне груди в движении – наиболее характерный прием в игре с мячом.

Баскетболист находится в высокой стойке; туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, опорная нога согнута в коленном суставе, ставится на площадку, перемещение осуществляется на передней части стопы.

В подготовительной фазе значения угловых величин во всех звеньях тела существенно изменяются в зависимости от траектории полета мяча, так как спортсмен осуществлял коррекцию положения кистей рук и может находиться в низкой, средней или высокой стойке, тянуться руками вверх или вниз.

Опорной ногой выполняется перекат с пятки на всю стопу, маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится за опорную ногу.

В основной фазе, руки начинают выполнять амортизационное движение: в плечевом суставе угол между туловищем и предплечьем меньше, чем в локтевом, в лучезапястном кисть разгибается так, что ладонь находится под углом к траектории полета мяча.

Амортизационные движение продолжается за счет отклонение назад туловища и незначительно уступающего движение в плечевых суставах.

Наиболее активная работа наблюдается в нижних конечностях и связана с остановкой в два шага.

Скорость движения голеностопного сустава достигает большой скорости, происходит резкое сгибание в тазобедренных и коленных суставах. Стопа ставится с пятки, а носок взят на себя под углом.

В заключительной фазе приема игрок принимает такое положение, чтобы при минимальной затрате времени и дополнительных движений, исключая ложные (обманные движения), мог выполнить передачу, бросок мяча в корзину, ведение.

Ловля одной рукой применяется для овладения мячом, летящим в боковых плоскостях или по высокой траектории. Это позволяет, не делая дополнительных поворотов туловища, снизить скорость перемещений или смещений в сторону и овладеть мячом.

В отличие от ловли мяча двумя руками здесь навстречу выносится одна рука. В зависимости от высоты полета мяча меняются углы сгибания в коленных и тазобедренных суставах. Движение рукой и туловищем направлено к мячу, положение кисти аналогично ловле мяча двумя руками.

Разница лишь в амортизационном движении рукой после касания мяча: рука резко сгибается в плечевом и локтевом суставах походу полета мяча до прямого угла и одновременно нога (правая) подводится к левой на ширину плеч.

Ловля мяча, отскочившего от площадки, двумя руками выполняется с глубоким наклоном туловища к мячу. Прямые руки опускаются вниз, ладони направлены к мячу. Как только мяч отскочил от площадки, руки в лучезапястных и локтевых суставах сгибаются, амортизируя отскок, и мяч подносится к груди.

Ловля мяча, катящегося по площадке, отличается от предыдущего приема тем, что большие пальцы кистей направлены в стороны, усилие от катящегося мяча направлено на средние, безымянные пальцы, мизинцы;

расстояние между площадкой и кистями меньше поперечника мяча.

Изучение указанных способов ловли начинается с имитации приема перекладыванием мяча из рук одного в руки другого.

Это позволяет приобрести навык амортизационного движения за счет сгибания рук. Внимание занимающихся обращается так же на образование сферической поверхности кистями.

Изучение ловли осуществляется в следующем порядке:

1) прием несильной передачи, адресованной в заранее поставленные кисти рук;

2) прием навесного мяча над головой;

3) передача, стоя на месте;

4) то же, только занимающийся выполняет шаг навстречу мячу;

5) ловля мяча прыжком с двух ног;

6) то же, только прыжок толчком одной ноги;

7) ловля катящегося мяча;

8) ловля в движении с выходом вперед, в стороны;

9) ловля встречной передачи на уровне груди, выше головы, ниже пояса в движении;

10) ловля мяча из боковой передачи в движении;

11) ловля мяча в поступательной передаче в движении;

12) ловля мяча с уходом от защитника.

Передачи мяча. С помощью передач мяч перемещается от одного игрока к другому, чтобы с удобной позиции произвести бросок в корзину.

Передача мяча с двумя руками от груди с места. Подготовительная фаза длится недолго; игрок смещает массу тела на впередистоящую ногу и сгибает ее в коленном суставе, сзади стоящая нога опирается передней частью стопы о площадку, туловище удерживается в вертикальном положении. Кисти рук, описывая дугу сверху - вниз (вдоль туловища) – вверх, подводят мяч к груди.

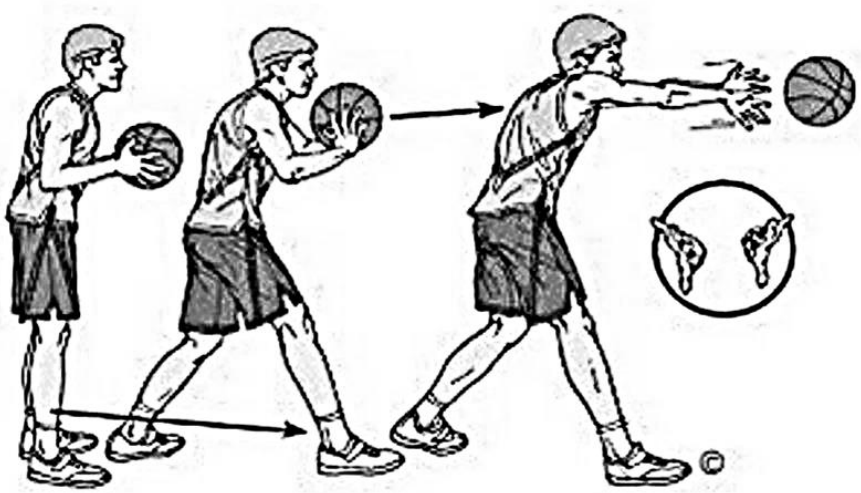


Рис. 63.
Передача мяча двумя руками от груди

В основной фазе приема преимущественно усилием сзади стоящей ноги тело смещается вверх - вперед, ноги выпрямляются, масса тела переносится на впередистоящую ногу и кисти берутся на себя, что создает максимальное напряжение мышц в лучезапястных суставах. С выпрямлением ног в коленных суставах начинается одновременное выпрямление рук в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах параллельно площадке.

Чтобы усилить передачу и отправить мяч как можно дальше, делают шаг вперед и активно отталкиваются сзади стоящей ногой.

В заключительной фазе игрок приходит в исходное положение, чтобы перейти затем к другим игровым действиям, сгибает ноги в коленных суставах и переносит массу на носки.

Передача одной рукой от плеча начинается с разворота туловища назад в сторону руки, передающей мяч. Последняя сгибается в локтевом суставе. Мяч контролируется в основном кистью правой руки, а левая только поддерживает его.

Тело переносится на сзади стоящую ногу, мяч подносится к плечу.

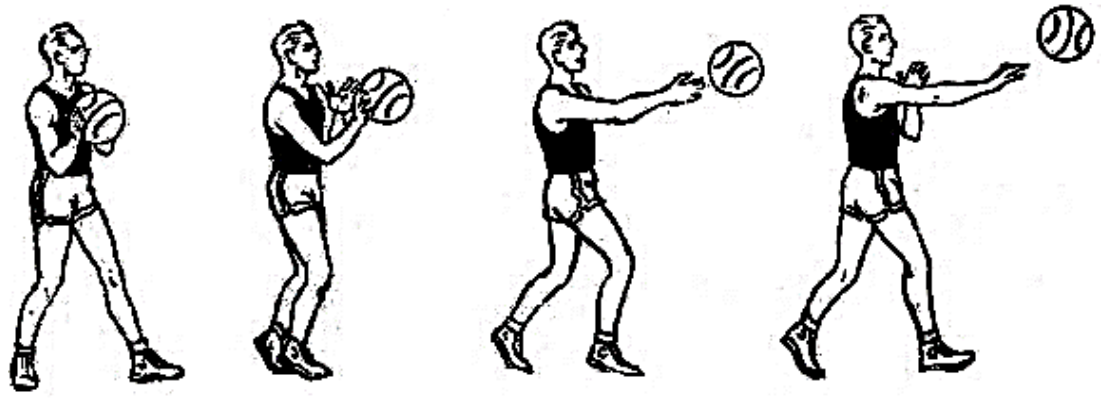


Рис. 64.
Передача мяча одной рукой от плеча

Основная фаза приема предусматривает смещение тела спортсмена усилием сзади стоящей на впередистоящую ногу с одновременным разворотом туловища вперед и разгибанием кисти в лучезапястном суставе правой (левой) руки. С разворотом туловища левая (правая) рука отводится в сторону, а правая (левая) рука придает мячу ускорение.

Передача мяча двумя руками сверху. Исходное положение – основная стойка, угол сгибания в плечевых и локтевых суставах, а также захлестывающим движением кистей направляет мяч партнеру.

Рис. 65.
Передача мяча сверху

Передача одной рукой сверху (крюком) выполняется, когда мяч следует отправить через руки соперника на среднее или дальнее расстояние.

Подготовительная фаза – если передача выполняется правой рукой, игрок делает шаг левой ногой так, чтобы левым боком оказаться в направлении передачи. Контроль мяча осуществляется двумя руками. С постановкой левой ноги на площадку начинается вынос мяча вверх по дуге на полусогнутой в локтевом суставе руки.

Основная фаза – тело переносится на впередистоящую ногу, туловище находится в вертикальном положении, на уровне плеча прямая рука с мячом отводится в сторону и описывает движение снизу-вверх.

Мяч выпускается в верхней точке над плечом, траектория и направление полета мяча осуществляется движением кисти и сгибанием руки в локтевом суставе.

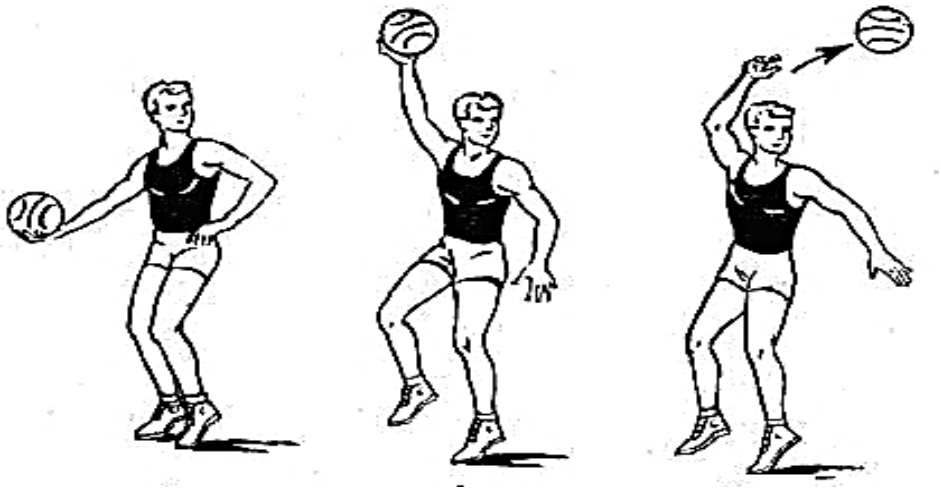


Рис. 66.
Передача мяча одной рукой «крюком»

Передача одной рукой выполняется, когда мяч необходимо адресовать партнеру на 4-5 метров, а защитник находится на одной линии с нападающим. Подготовительная фаза – игрок делает шаг (в данном случае правой ногой), чтобы сместиться в сторону от защитника и контролируя мяч двумя руками, поднимает его до уровня плеч. Одновременно следит за действиями соперника.

Основная фаза – масса тела перенесена на впередистоящую ногу, мяч контролируется одной рукой ногтевыми фалангами. Рука с мячом, согнутая в локтевом суставе, резко выпрямляется с мощным маховым

движением и направляет мяч партнеру. Движением кисти мяч отводится сверху или снизу мимо рук защитника.

Передача одной рукой снизу выполняется после ведения или ловли мяча после отскока от площадки.

Рис. 67.
Передача мяча одной рукой снизу

Игрок подготовительной фазе, двумя руками выносит мяч к бедру. Дальнейшее смещение мяча назад осуществляется одной прямой рукой. Угол отведения руки назад составляет в плечевом суставе острый угол, в лучезапястном кисть сгибается под прямым углом. Основная фаза – рука с мячом выносится вперед на уровне бедра, и составляет с предплечьем одну линию. Силой инерции мяч удерживается кистью. В последней микро фазе кисть в лучезапястном суставе резко берется на себя, придавая тем самым необходимое направление полета мяча.

Передача двумя руками снизу по назначению и структуре движения не отличается от предыдущей передачи. Разница лишь в том, что мяч отводится назад и все время контролируется двумя руками. Ускорение мячу придается мощным «выдавливанием» его из кистей усилием средних, безымянных пальцев и мизинцев в нужном направлении. В последней микро фазе ладони повернуты вперед-вверх.

Все перечисленные передачи выполняются в движении, некоторые в прыжке. Согласно правилам, игрок с мячом в руках может выполнить не более двух шагов.

Движения нижних конечностей аналогичны движениям при ловле, броске мяча в корзину.

Выполняя любую передачу, баскетболист с первым шагом выносит мяч в исходное положение (к груди, плечу), в начале второго вносит коррекцию для выполнения основной фазы и выполняет избранную передачу в конце второго шага, или выпрыгивает и до приземления выполняет передачу.

Часто передают мяч после первого шага, но этот прием требует согласованности всех действий рук и ног, а также изучается и совершенствуется после усвоения передач в два шага.

Изучение каждого способа передач происходит стоя на месте, с шагом, в движении, с поворотами после ловли и ведение, после обманных движений.

Скрытая передача мяча за спиной. Помимо описанных способов передачи мяча в трудных условиях активного противодействия соперника баскетболисты используют так называемые скрытые передачи, которые позволяют замаскировать истинное ее направление. Скрытыми эти передачи называют потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего соперника и являются для него до некоторой степени неожиданными.

Все это затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего применяют три разновидности скрытых передач: передачи под рукой, передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча. Скрытые передачи отличает сравнительно короткий замах и мощное завершающее движение кисти и пальцев. При выполнении передачи под рукой рука с мячом движется с крестно под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч. Основные движения при передаче за спиной – это мах слегка согнутой рукой назад – за спину с последующим захлестывающим (с поворотом туловища) движением кистью. При передаче, выполняемой из-за плеча, игрок резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или противоположным плечом посылает мяч выходящему партнеру.

В игровых условиях ведение выполняется без контакта с защитников, а также с пассивным или активным его сопротивлением. Если нет угрозы потери мяча или плотной опеки защитника, преимущественно используется высокое ведение. Активные действия соперника вынуждают применять низкое ведение, меняя темп и направление движения переводами мяча с одной руки на другую. В контакте с защитником следует выполнять ведение только дальней рукой от него рукой, укрывая мяч ближней рукой, туловищем и ногами, минимально прибегая к зрительному контролю.

Ведение мяча выполняется после овладения мячом: стоя на месте; в прыжке с места и в движении, толчком одной или двух ног; во время бега; в движении с остановкой в два шага или прыжком. Уже в заключительной фазе этих приемов следует прийти в исходное положение, чтобы не тратить на это время в подготовительной фазе ведения.

После ловли мяча стоя на месте, в прыжке, когда игрок стоит или приземляется на две ноги одновременно, первый шаг можно начинать с любой ноги, а шаг второй ногой – только после выталкивания мяча из рук.

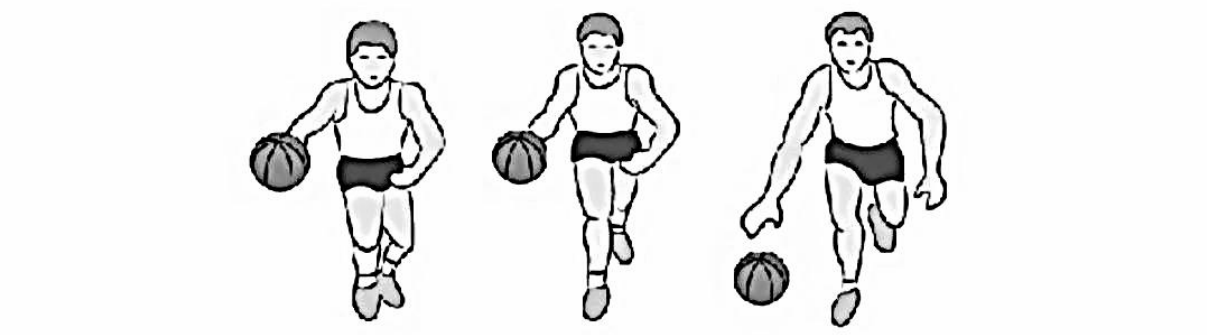


Рис. 68.
Ведение мяча

Во время бега мяч выпускает из рук прежде, чем будет сделан второй шаг.

В исходном положении перед ведением равномерно распределить массу тела на обе ноги. Пятка осевой (сзади стоящей) ноги или пятки двух ног, если каждая из них может быть осевой, незначительно подняты над

площадкой. Плечи, колени и пальцы стопы впередистоящей ноги или двух в параллельной стойке – на одной вертикальной линии. Спина округлена. Руки, согнутые в локтевых суставах, контролируют мяч на уровне груди. Голова поднята, взгляд направлен вперед.

При ведении мяча следует предъявить повышенные требования к скорости перехода из статического положения к движению. Стопа толчковой ноги касается площадки только передней частью. Мышцы стопы напряжены.

Движение маховой ноги вперед придает ускорение телу и прикрывает мяч от возможного приближения защитника. Маховая (левая) нога почти полностью выпрямлена в коленном суставе, носок стопы взят на себя.

Одновременно заканчивается сопровождающее движение рукой, находящее в контакте с мячом. Мяч контролируется ногтевыми фалангами широко расставленных пальцев руки. Вторая рука, согнутая в локтевом суставе, отводится в сторону, а одновременно плечо выдвигается вперед, что также помогает укрыть мяч.

В основной фазе наиболее активную работу выполняет рука, находящаяся в контакте с мячом. Скорость движения локтевого сустава превышает скорость движения кисти. Мгновенное усилие на мяч и мяч получает ускорение. Выталкивание мяча выполняется кистью сбоку от ближней к мячу ноги.

Во второй части микрофазы основное внимание уделяется коррекции движения руки для встречи с мячом. Чем длиннее путь контакта с мячом, тем быстрее можно преодолеть дистанцию при меньшем количестве ударов мячом о площадку.

Туловище наклонено вперед от вертикальной оси и перед каждым повторным ударом мячом о площадку приходит в вертикальное положение.

Наклоном туловища вперед выводится центр тяжести тела за опорную ногу, в результате возникшей инерции происходит ускорение тела при минимальных затратах мышечных усилий и времени. При выпрямлении туловища происходит изменение направления движения, из этого положения выполняется следующий наклон в нужном направлении.

Низкое ведение отличается от предыдущего тем, что ноги в коленных суставах не выпрямляются, туловище наклонено. Рука в локтевом суставе выпрямлена. Перед касанием мяча кисть разгибается. Касаться мяча после отскока следует не выше двух его диаметров от площадки, что обеспечивает контакт с мячом без зрительного контроля.

Ведение с изменением направления – вперед, назад, в стороны выполняется аналогично вышеизложенным принципам, только в микрофазе контакта с мячом кисть, накрывая мяч, направляется назад. После смещения мяча за ось тела (назад) разворотом кисти, причем при соприкосновении с мячом большой палец кисти направлен в сторону от игрока, мячу придается движение вперед.

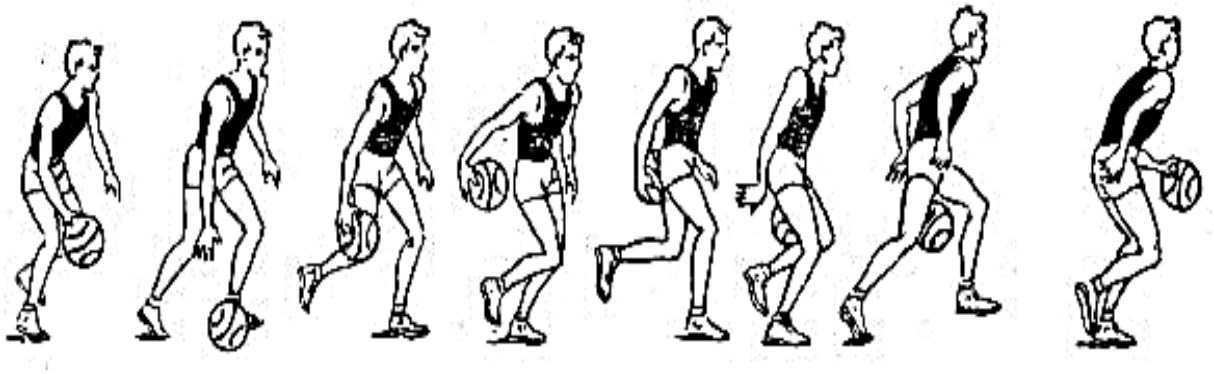


Рис. 69.

Ведение мяча с изменением направления

Перевод мяча справа (слева), налево (направо) выполняется кистью, повернутой ладонью к бедру.

Перевод мяча между ногами выполняется вперед или назад. В первом случае игрок делает шаг левой ногой вперед (при переводе мяча слева направо) и направляет мяч кистью в левую сторону и наоборот. Также осуществляется перевод мяча назад.

Перевод мяча за спиной осуществляется с позиции согнутых ног, туловище распределено на обе ноги. Мяч после касания кистью руки переводится за смещенное вперед туловище, одновременно выполняется шаг вперед дальней от мяча ногой, что позволяет беспрепятственно переместиться мячу справа (слева) налево (направо).

Кисть правой руки в момент толчка направлена ладонью к бедру. В последний момент она заставляет мяч вращаться вокруг вертикальной оси движением по часовой стрелке, что позволяет не только перенести мяч на противоположенную от игрока сторону, но и изменить направление во время отскока. Левая рука придает вращательное движение мячу в другую сторону.

Изучать ведение начинают из положения стоя на месте. Движения во время ведения должны быть свободными, расслабленными за счет сгибания рук в локтевых суставах и ног в такт ударам (при отскоке ноги разгибаются) кисть должна быть закреплена так, чтобы ладонь не касалась мяча. Ведение изучают, изменяя высоту и направление отскока мяча: вперед, назад, в стороны.

После усвоение этих приемов переходят к изучению ведения в шаге, бегом, змейкой и переводом мяча с одной руки на другую впереди и сзади, а затем совершенствуют приемы с пассивных и активных защитников.

Последней изучают передачу мяча после ведения.

Основная цель игры противоборствующих команд заключается в том, чтобы серией перемещений, передач, обманных движений, ведений вывести одного из игроков на удобную позицию для броска и поразить корзину соперника. Слабая подготовка команды в выполнении бросков мяча в корзину может свести к нулю высокие показатели в игре по другим техническим приемам. Изложенное позволяет отнести броски мяча в корзину к одним из самых значительных приемов игры.

Введение с изменением скорости и высоты отскока. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке, ведение замедляется и может вовсе выполняться на месте.

Ведение с изменением направления. Игрок ведет мяч правой рукой – кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется строну полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

Советы от мастера снайперу

–Держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля

–Не «бить» по мячу ладонью

–Изменить длину шага и направления движения

–Не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться

–Контролировать мяч пальцами

–Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения

–Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине

–Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – ее главная цель.

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любой дистанции при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

При выполнении броска в корзину от игрока требуется дифференцировка мышечных усилий, четкая согласованность движений рук, туловища, ног. А если учесть, что в игровых условиях приходится выполнять броски одной и двумя руками снизу, сверху, от груди или от плеча; с места, в движении, в прыжке; с близкой, средней и дальней дистанции, то становится ясно, почему даже мастера спорта ежедневно выделяют не менее четверти тренировочного времени на бросковую подготовку.

Многие тренера допускают серьезную ошибку, предлагая своим ученикам для изучения две-три разновидности бросков.

Изучив их, игрок может добиться лишь временных успехов, а с приходом в команду более высокой квалификации или при других тактических построениях игры, зная ограниченный круг приемов, не сможет должным образом проявить себя.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и примяв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повиляли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться.

Бросок одной рукой сверху наиболее часто используется в игре для поражения корзины со средней, близкой дистанции и со штрафных бросков. Разница техники бросков с дистанции и во время штрафных бросков наблюдается только в подготовительной фазе и скоростных проявлениях, работающих части тела.

Рис. 70.
Бросок мяча одной рукой с места

В первом случае скорость подготовительной фазы зависит от длины дистанции к защитнику. Чем она больше, тем длительней подготовительная фаза.

Во время выполнения штрафного броска, если игрок правша, одноименная нога ставится ближе к линии

штрафного броска носком стопы, направленным к корзине. Левая нога ставится на полстопы сзади с развернутым носком наружу. Подготовительная фаза – взгляд направлен на верхнюю, ближнюю к игроку точку дугу кольца, мяч контролируется двумя руками. С одновременным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах мяч выносится к голове.

Игрок стоит, делая упор на передние части стоп, ноги в голеностопных суставах согнуты, туловище вертикально.

Указательный палец бросающей руки, локоть, одновременно колено и стопа находятся на одной вертикальной линии, что дает возможность направить движение по одному вектору разложения сил и избежать отклонения мяча в сторону.

Удержание мяча двумя руками продолжается до их выпрямления в локтевых суставах, после чего левая рука отводится в сторону и ускорение поддерживается движением одной руки. К этому времени ускорения в коленных, бедренных, плечевых суставах практически равны нулю, а в запястье и пальцах кисти бросающей руки отмечаются самые высокие числовые показатели.

Мяч выпускается в сторону корзины под углом 45^{o} относительно горизонтали. Это позволяет придать ему такую траекторию, чтобы он приближался к корзине под углом 45^{o}. При попадании мяча в переднюю дужку кольца он отскакивает вертикально, а инерционное движение вперед позволяет поразить корзину при опускании его вниз.

Направляющее движение мячу задается преимущественно указательным пальцем при помощи большого и среднего. Усилие приходится на нижнюю часть мяча, что придает ему вращательное движение на себя вокруг поперечной оси.

В заключительной фазе рука сопровождает мяч к корзине. Скорость движения различных частей состоит из восьми микрофаз движений.

Бросок с места двумя руками от груди или головы выполняется так же, как и одной рукой, а выталкивание мяча осуществляется кистями рук, как при передаче двумя руками от груди.

Бросок одной рукой сверху в движении используется для атаки корзины с близкого расстояния при обыгрывании защитника.

Подготовительная фаза – игрок после ведения или ловли мяча в движении принимает мяч под шаг правой ноги (для правши и наоборот левши), стопа ставится перекатом с пятки на всю стопу, нога согнута, туловище наклонено вперед, мяч удерживается двумя руками на уровне груди, взгляд направлен на корзину.

Во время опоры правой ноги положение тела не меняется, повышается скорость в коленном суставе левой ноги, шаг длиннее первого. Перед постановкой левой ноги мяч опускается вниз-налево, что помогает удерживать равновесие.

Основная фаза начинается с постановки левой ноги перекатом с пятки на всю стопу, локоть бросающей руки незначительно отводится в сторону корзины. Выпрыгивание вверх осуществляется толчком левой ноги и резким выносом вперед-вверх маховой (правой) ноги, согнутой под прямым углом в коленном суставе – скорость движения стопы скорости. В верхней точке прыжка бросающая рука согнута в локтевом суставе под углом и согласно общим положениям в броске одной рукой с места направляет мяч в корзину.

В заключительной фазе игрок принимает исходное положение, чтобы сразу включиться в следующую игровую ситуацию.

Бросок одной рукой снизу в движении выполняется из-под руки накрывающего мяч защитника во время прохода под щит.

В основной фазе игрок стремиться выпрыгнуть больше вперед, а не вверх. Для этого он выносит общий центр тяжести тела за толчковую ногу: бросковая рука, развернутая ладонью к корзине, самостоятельно удерживает мяч. Мах свободной ногой выполняется вперед с одновременным выносом бросковой руки вверх. В последней микро фазе кисть резко берется на себя и придает вращение мячу вперед вокруг поперечной оси.

Бросок одной рукой над головой (крюком) выполняется, когда игрок действует в непосредственной

близости от щита противника и получает передачу, стоя боком или спиной к корзине.

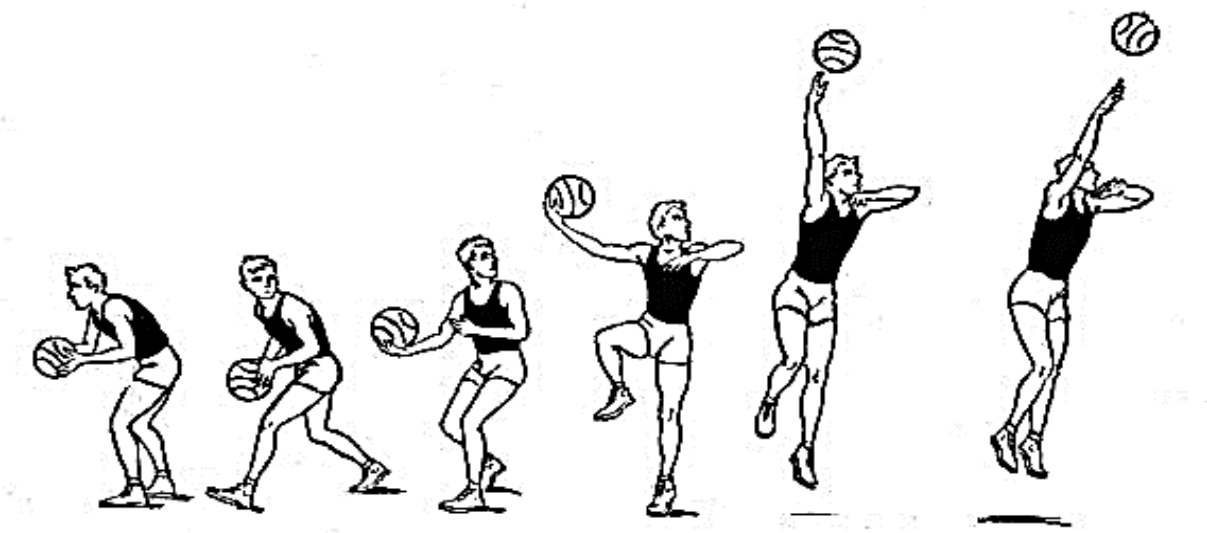


Рис. 71.

Бросок мяча одной рукой «крюком»

Подготовительная фаза начинается с шага в сторону от защитника перекатом с пятки на носок на внешней стороне стопы. Тело в вертикальном положении переносится на опорную ногу, взгляд игрока направлен на корзину. В основной фазе мяч выносится полусогнутой разноименной руки в сторону – вверх, другая рука отводится в сторону, ограждая мяч от защитника. Одновременно с махом правой ноги, согнутой в коленном суставе, разворачивается туловище вперед, и в верхней точке прыжка мяч направляется в корзину рукой, выведенной вертикально вверх.

Добивание мяча в корзину осуществляется двумя или одной рукой. В исходном положении игрок готов к выполнению прыжка, локти рук разведены в стороны и подняты на уровень плеч. Выпрыгнув максимально высоко, он поднимает мяч на полусогнутые руки, амортизирую его, и сразу же начинает их выпрямлять в сторону корзины. Выпуск мяча производится одной рукой.

При изучении бросков мяча в корзину вначале необходимо освоить броски двумя руками от груди и одной от головы.

На первых занятиях отрабатывается техника движений рук, ног, траектория полета мяча, броски по ориентирам на щите, на стене.

Когда техника броска усвоена достаточно хорошо, точность отрабатывается у корзины с близкого расстояния в начале с места, затем в движении. После этого броски совершенствуется с дальних дистанций с подключением защитника в условиях, близких к игровым действиям.

Результативность бросков мяча в движении будет значительно выше, если игроки бросают мяч с отскоком от щита. Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии, чтобы мяч полностью лег на фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

Советы от мастера снайперу

– Выполняй броски быстро

–В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу

–Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед

–Выпуская мяч через указательный палец

–Постоянно удерживай взгляд на цели

–Полностью сосредоточиться на броске

–Следи за легкостью и непринужденностью броска

–Наблюдай за тем, как бросать лучшие баскетболисты мира

–Правильная техника броска не означает отсутствие, не исключает индивидуального стиля исполнения броска

Обманные движения.

Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов – вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера. Начинающим баскетболистам необходимы также и постоянные самостоятельные занятия.

Советы от мастера игрокам при нападении:

– бережно относиться к мячу в нападении. Каждая атака команды должна закончиться броском

– быстро продвигать мяч в зону нападения, используя ведение или передачу мяча

– действовать спокойно, уверенно и быстро, или мгновенно

– избегать фолов в нападении

– постоянно двигайся, держа своего защитника в напряжении

Техника защиты.

Современные приемы игры в защите направлены на противодействия нападающей команде, чтобы овладеть мячом задолго до его бросков в корзину. Защитник постоянно стремится быть вблизи от нападающего, препятствуя выполнению технических элементов.

Чтобы добиться положительных результатов при игре, игроки постоянно совершенствуют ее технику, и в процессе матча каждому из них иногда удается сорвать атаку соперника (Рис 72).

Рис 72
Стойка защитника

Основная цель игры в защите – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину

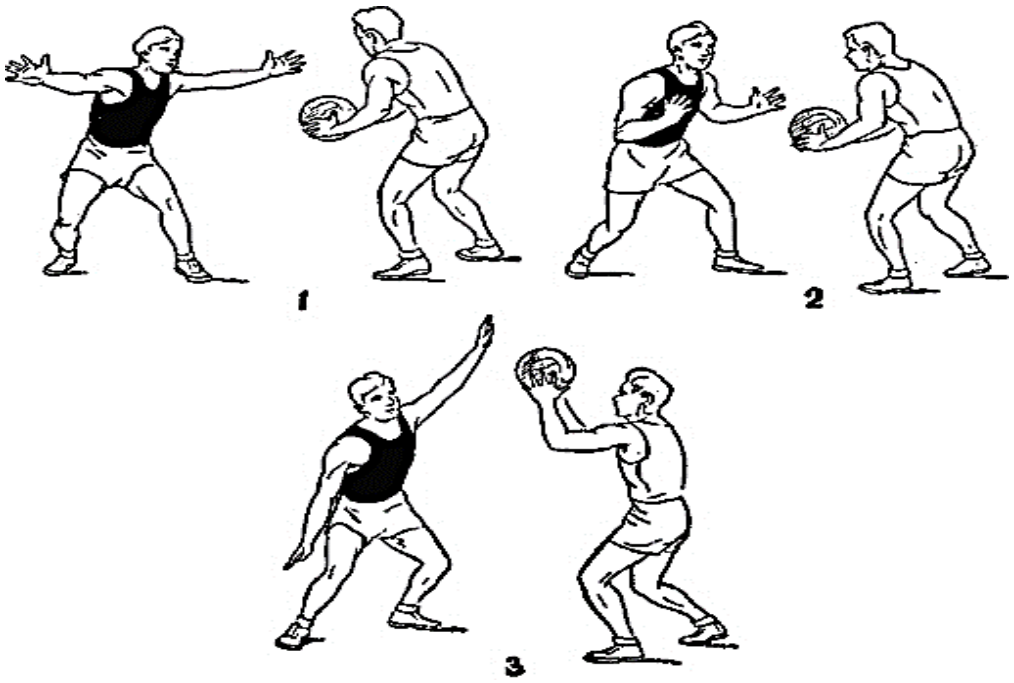


Рис.73
Стойка защитника: 1 — с разведенными в стороны руками, 2 — с руками, согнутыми в локте, 3 — одна рука вверху, другая внизу

Защитная стойка – положение баскетболиста, позволяющее ему действовать маневренно в защите, препятствуя намерениям соперника. Различия в защитных стойках заключаются в работе ног и рук.

Когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, защитник ставит ноги на одной линии путь шире

плеч, согнув их в коленных и тазобедренных суставах, носки стоп разведены в стороны, руки, незначительно согнутые в локтях, опущены в стороны вниз. Масса тела равномерно распределена на две ноги, голова поднята.

В зависимости от угла согнутых ног в коленных суставах определяется высокая, средняя и низкая стойки.

Стойка защитника.

Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклонится вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Если противник двигается поперек площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед, пятки приподняты от пола на 1-2 см. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать сделать ему бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну почти выпрямленную ногу он выставляет вперед с постановкой стопы прямо (носком вперед), одноименную руку вытягивает вверх-вперед, предупреждая ожидаемый бросок. Сзади стоящая нога согнута и ставится с разворотом стопы носком наружу, а одноименную ей руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помещать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины. Масса тела располагается преимущественно на сзади стоящей ноге. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Спина прямая.

Угол наклона туловища вперед и степень сгибания ног взаимосвязаны и определяются игровой ситуацией. Так, например, при опеке нападающего, овладевшего мячом на дальних подступах к корзине (на периметре трехочковой линии), защитник сильно наклоняется вперед и далеко вперед вытягивает одноименную с впередистоящей ногой руку.

Таким образом, находясь максимально близко по отношению к сопернику, чтобы активно противодействовать любым его атакующим действиям, защищающийся игрок в тоже время располагается максимально далеко по отношению к его центру тяжести,

чтобы иметь пространство и время для пресечения внезапного скоростного похода нападающего. В другой ситуации, когда соперник только что закончил ведение, защитник, максимально приблизившись к нему, полностью выпрямляется и, активно размахивая руками, мешает нападающему прицельно бросить или выполнить точную передачу своему партнеру.

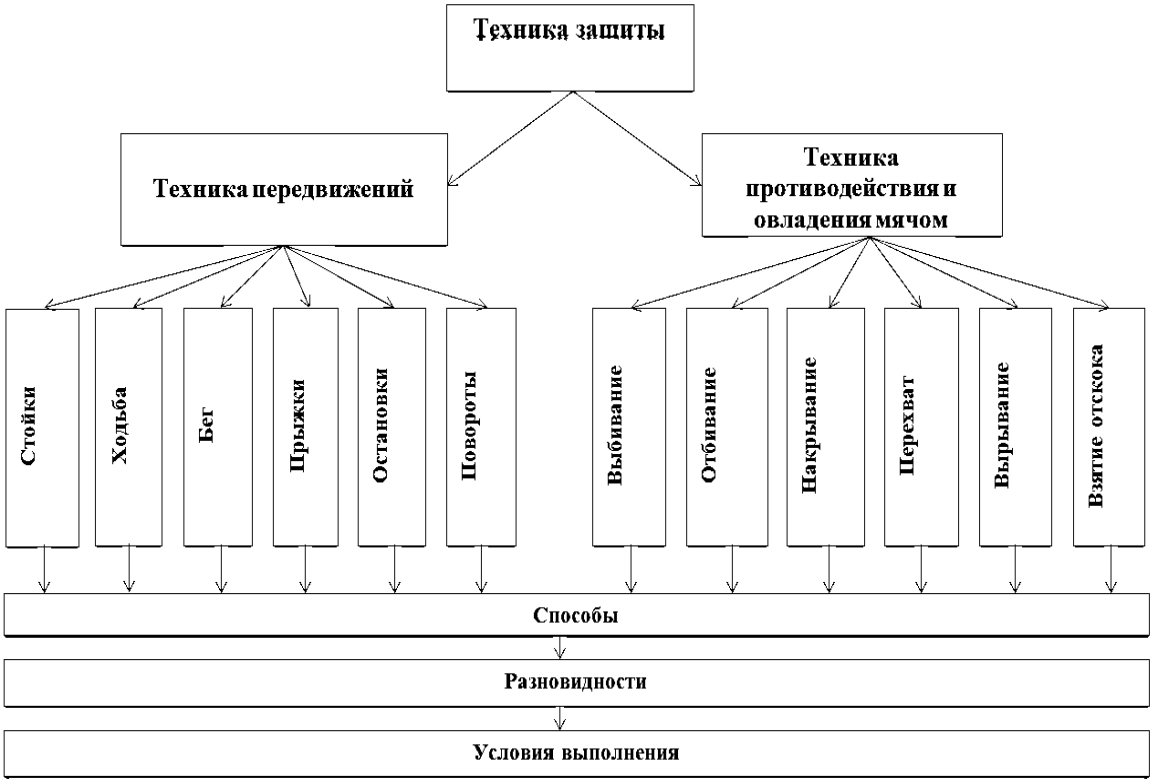


Рис. 3.
Классификация техники в защите
Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка).

Применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника поперек площадки. Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча наверх для прицеливания.

Характерным для параллельной стойки являются расположения ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носками наружу и выставление в стороны и вниз незначительно согнутых в локтях рук. Масса тела равномерно распределена на обе согнутые ноги. Туловище слегка подано вперед. Положение головы и спины, выпрямленное.

В зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах различают три разновидности параллельной стойки защитника:

- высокую (130-145^0)
- среднюю (115-130^0)
- низкую (менее 115^0).

Степень сгибания ног определяется позицией, которую занимает защитник по отношению к своему щиту и мячу, а также характером оказываемого противодействия. Так, например, противодействие нападающему, ведущему мяч, всегда должно осуществляться в низкой стойке, а при опеке центрового игрока, атакующего спиной к щиту, нужно использовать высокую параллельную стойку.

Следует иметь в виду, что параллельная стойка, являясь менее устойчивой и равновесной, чем стойка с выставленной вперед ногой, в то же время позволяет защитнику быстрее реагировать, начинать активное противодействие броску и в определенной степени закрывать проход соперника как в правую, так и в левую сторону.

При активной защите используется также так называемая **«закрытая стойка»**. Она применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения мяч и опекаемого игрока, находиться в устойчивом положении на согнутых, пружинящих ногах.

Передвижения.

Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направление бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку.

На современном этапе развития игры наблюдается тенденция активации защитных действий. Она, в частности, проявляется в том, что игроки команд, использующие активные формы борьбы, стремятся перехватить инициативу у нападающих при переходе к защитным действиям. При искусном использовании разновидностей стоек и передвижений в защите становится возможным диктовать (провоцировать) развитие атаки в нужном направлении, групповым и командным взаимодействиям. Следовательно, можно говорить о некотором смещении акцентов в игре защитника: не противодействие в ответ на действие нападающего, а упреждающее защитное действие, вынуждающее нападающего сыграть определенным образом.

Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым в нападении. Специфическими в арсенале защитника являются передвижения приставным шагом и так называемый с крестный шаг-скачок.

С крестный шаг-скачок позволяет обороняющемуся игроку оперативно переместиться по площадке на небольшое расстояние. Он используется для быстрой смены позиции в ответ на перемещение мяча или чтобы неожиданно преградит путь совершающему проход нападающему (без нарушений правил блокировки). Исполнению с крестного шага-скачка присущ взрывной характер движений. Прием выполняется невысоко над площадкой, без значительных колебаний положений общего центра тяжести.

Защитник, находясь в параллельной стойке на согнутых ногах, мгновенно переносит массу тела на переднюю часть

ближней к направлению перемещения стопы и мощно отталкивается в сторону. В безопорной фазе он совершает с крестное движение дальней к направлению скачка ногой. И приземляясь на нее, быстро выставляет толчковую ногу, приходя в устойчивое и. п. (на согнутых ногах с параллельным расположением стоп).

Приставной шаг.

При движении защитника производится скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги будет находиться примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении должны не отрываться от площадки, а скользить по ней.

Перехват мяча при передаче преимущественно осуществляется, когда нападающий ловит мяч, стоя на месте. Из стойки с параллельно поставленными ногами защитник выставляет ближнюю к мячу руку на пути возможной передачи. Когда мяч находится в полете, защитник делает шаг дальней от мяча ногой так, чтобы она оказалась ближе к мячу, оставляя за спиной нападающего, и ловит передачу.

Перехват мяча, адресованного нападающему в движении, заключается в опережении соперника.

Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной рукой или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии определить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь соперника к мячу и овладевает им. Для того чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя в плотную к нему, должен несколько отклониться в сторону. После овладения мячом ему сразу же надо перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Отбор мяча во время ведения.

Задача защитника в борьбе за мяч во время ведения - заставить нападающего вести мяч в поперечных или диагональных направлениях площадки.

Эти действия возможны при перемещениях приставным шагом назад в сторону (перекрывая кратчайший путь к щиту).

Подготовка к отбору мяча предусматривает выполнение поворота на опорной ноге с переходом на бег лицом вперед.

Такой прием позволяет защитнику преодолеть значительно большую дистанцию за одно движение, подстроиться к скорости соперника и ближней к нему рукой попытаться выбить мяч.

Вырывание мяча осуществляется, когда игроки противоположенных команд одновременно поймали мяч или нападающий, временно потерял бдительность и позволил защитнику захватить мяч. В позиции один из игроков должен начать поворот кистями и туловищем в левую сторону. Если ему удается повернуть мяч вокруг горизонтальной оси влево, то предплечье правой руки окажется под предплечьем левой руки соперника. В это мгновенье он использует мяч как точку опоры рычага, которым служит правое предплечье, отводить кисть соперника от мяча и резким рывком на себя овладевает мячом.

Накрывание мяча производится, когда нападающий выполняет бросок мяча в корзину. Защитник должен находиться в стартовой готовности, пребывая в удобной средней защитной стойке. Предугадать начало броска можно по резкому выпрямлению ног в коленных суставах. Пока мяч выносится в исходное положение для броска, выполненный вовремя высокий прыжок защитника позволяет опередить нападающего, стремящегося достичь высшей точки прыжка. Прямая рука защитника, поднятая максимально вверх кистью, изменяет направление полета мяча в момент выпуска его нападающим. Накрывание мяча осуществляется без замаха и опускания руки вперед.

Рис. 74.
Накрывание мяча

Овладение мячом, отскочившим от щита.

При неудачном броске мяча командой соперника все игроки, находящиеся в непосредственной близости от щита, стараются овладеть им.

Учитывая, что мяч отскакивает от корзины не далее 3 метров, защитник должен преградить путь к мячу своему нападающему как можно дальше от щита. Для этого он делает шаг вперед, разворачивается на этой же ноге так, чтобы спина и разведенные в стороны руки (согнутые в локтях) входят в контакт с соперником. Удерживая нападающего в этом положении, защитник переводит взгляд на мяч для определения траектории его отскока.

Если нападающий пытается обойти защитника, то последний, касаясь его своим телом, старается этого не допустить и все время перемещается перед ним в защитной стойке (средняя), преграждая путь к мячу.

Заблокировав подходы к щиту, защитник устремляется к мячу – выпрыгивает максимально высоко с одного, двух шагов в движении или с места. Руки во время прыжка широко разведены в стороны, чтобы занять в воздухе как можно большую площадь.

Завладев мячом, игрок как бы повисает на нем, после чего резко сгибает руки в локтевых суставах, укрывая его от соперника, и приземляется на широко расставленные в сторону ноги.

Если ловля мяча двумя руками вызывает затруднения, защитник ловит мяч одной рукой (выигрывая в высоте прыжка 7-10 см) и подхватывает его другой или отбывает в сторону свободному партнеру.

Обучение технике защитной стойки начинается параллельно с изучением техники игры в нападении. Необходимо добиться хорошей маневренности, научиться наблюдать за действиями противника и обстановкой на площадке, вовремя реагировать и своевременно противодействовать игре нападающему.

Другие приемы техники игры в защите изучаются после овладения техникой игры в нападении: перехваты мяча – после ловли в движении; выбивание – после ведения; накрывание и подбор мяча у себя на корзине – после бросков мяча в корзину.

Изучив индивидуальную технику, постепенно переходят к групповым взаимодействиям.

3.5. Понятие о тактике игры

Тактика – это раздел теории и практики, изучающий закономерности развития процесса игры; средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение портив конкретного противника.

Современная тактика баскетбола располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры (Рис.4).

Рис.5.
Классификация тактики нападения

Их наилучшее использование возможно только при правильном учете основных факторов, которые реально влияют на данный конкретный матч. Они базируются на всесторонней оценке возможностей своей команды и команды соперника (состав команды, уровень тренированности, их моральное состояние, техническая и тактическая оснащенность) и учете определенных внешних условий, в которых протекает данная встреча (погода,

оснащенность и состояние поверхности площадки, реакция зрителей и т.д.). Без учета указанных факторов команда не всегда может достигнуть максимального результата.

К средствам ведения игры относятся приемы техники. Не владея техникой, играть по существу, невозможно. Однако если техническая подготовка направлена на изучение структуры движений того или иного приема, тактическая подготовка, в

этом случае, вооружает баскетболиста знаниями и умениями целесообразного применения изученных приемов в условиях борьбы двух команд.

Рис.5.
Классификация тактики защиты

Тактическая подготовка игровых комбинаций, прежде всего, предполагает его изучение. Под комбинацией подразумевают заранее разученные и согласованные взаимодействия группы или всех групп команды в пределах конкретной системы, направленных на создание одному из баскетболистов условий для атаки кольца. Кроме того, комбинация может быть творчески создана и реализована игроками на основе типовых взаимодействий, их сыгранности и накопленного соревновательного опыта.

В ходе проведения заранее разученной комбинации предполагается логическое ее развитие и завершение в зависимости от сложившейся соревновательной обстановки. Комбинации могут применяться как в динамике матча, так и в статические моменты введения мяча в игру (при начальном и спорном броске, при вбрасывании из-за боковой или лицевой линии или при штрафном броске).

Формой ведения игры называют внешнее проявление действий команды, связанных с решением определенных тактических задач. Она может быть активной и пассивной, она носит наступательный и оборонительный характер. Причем оборонительная тактика может быть и пассивной и активно оборонительной. Та или иная форма ведения игры выбирается тренером, исходя из обстановки соревнования и реальных возможностей команды.

Тренер, который верит, что он постоянно может перехитрить противника или, что он мастер стратегии и может положиться на нее в достижении побед, обманывает сам себя. Нельзя найти замены трем таким основам, как правильная техника, хорошая кондиция и высокий командный дух.

Тем не менее, постоянно встречаются ситуации, управлять которыми можно лишь изменяя стратегию. Многие тренера верят в принципы: заставить противника принять вашу манеру игры, делать то, чего не хочется противнику, и быть готовым к встрече с неожиданностями. Игроки должны знать, как нападать, или защищаться в новых ситуациях, которые могут встречаться в игре, для того, чтобы сохранить спокойствие и предотвратить панику.

Баскетбольную стратегию планируют за несколько дней до первого состязания. Игроки команды должны быть приведены в соответствующее физическое состояние, чтобы достойно встретить наступающий сезон. Тактические системы игры в нападении и защите необходимо досконально обработать так же, как и комбинации в специфических ситуациях.

И многие тактические ходы могут оказаться бесплодными, если команда не пройдет специальной предварительной подготовки.

3.6. Классификация тактика нападения и защиты

Тактика нападения баскетбол – игра с явно выраженной наступательной тактикой. В баскетболе легче успешнее атаковать, чем защищаться. Для этой игры характерен быстрый переход от атак к защите, и наоборот.

Другая характерная особенность состоит в том, что как в атаке, так и в защите участвуют все 5 игроков. Каждый из игроков должен хорошо выполнять функции нападающего и защитника.

Своеобразное исключение в нападении составляет центровой. Обычно это самый высокий игрок в команде, обладающий отличной тактикой и техникой. Он все время находится в центре нападения вблизи корзины, в области штрафного броска.

Во всех благоприятных ситуациях центровому передают мяч для броска в корзину или он передает мяч другому спортсмену, который находится в более выгодной позиции. Индивидуальная и групповая тактика защиты и нападения является важной предпосылкой коллективной тактики действий всей команды.

Основная задача состоит в том, чтобы с мячом или без мяча приблизиться к корзине ближе, чем соперник, или занять такие позиции на площадке, с которых можно было бы легко поддержать коллективные действия всей команды. Рекомендуется применение финтов. Мяч должен передаваться быстро, сильно, точно и уверенно.

При ловле мяча спортсмен бежит ему навстречу. В связи с тем, что дриблинг замедляет ход игры, его следует применять как можно реже и лишь в тех случаях, когда с его помощью можно продвинуться ближе к корзине или если он является составной частью определенной тактической комбинации. Существует много видов броска мяча в корзину, который часто сопровождается обманными движениями.

Тактика защиты. Защитники должны выбирать такую позицию, при которой они имеют максимальную возможность предотвратить проход соперника к корзине.

Поэтому защитники постоянно находятся между соперником и корзиной, ибо даже небольшие просчеты в действиях защитников дают сопернику существенные тактические преимущества.

Защита в баскетболе является вторым главным фактором, наряду с нападением, который позволяет бороться за победу в матче. В современном баскетболе больше всего внимания уделяют как раз атаке, однако, правильная игра в защите является куда более важным фактором успеха (Рис 74).

Рис 74

Существует негласное баскетбольное правило: «хорошее нападение выигрывает игру, хорошая защита выигрывает титул». Сегодня мы сфокусируемся на базовых понятиях тактики защиты в баскетболе.

Групповая тактика.

Групповая тактика представляет из себя различные комбинации атаки и защиты. Она включает определенное согласованное действие между 2-3 игроками команды. Для атаки типичны передача мяча, выход на свободное место, пересечение, заслоны, а для защиты подстраховка или переключение.

Тактика команды.

Коллективная тактика атаки имеет две основные формы: стремительную атаку и позиционную атаку. Обе формы атаки, в особенности позиционная атака, могут быть разыграны различными способами.

Стремительная атака.

Стремительная атака применяется в большинстве случаев как контратака после того, как команда овладела мячом. Прежде чем соперник упорядочит свою защиту (1-3 человека), игроки нападающей команды быстро бегут вперед, чтобы создать перевес в силе, и завершают эту комбинацию после нескольких передач (5-6) с помощью остальных игроков успешным броском мяча в корзину.

Позиционная атака.

Если соперник успел правильно построить защиту и стремительная атака не увенчалась успехом, то тогда применяется позиционная атака. В этом случае команда пытается с помощью подач, пересечения с мячом или без него, с помощью заслонов создать коридор в обороне соперника для того, чтобы успешно завершить атаку.

Заслоны сковывают на какое-то время защиту соперника, если нападающий оказывается между корзиной и защитником соперника и тот не имеет возможности помешать игроку продвинуться к корзине. Часто повторяется подготовительная фаза атаки, ибо защитники соперника мешают команде использовать благоприятные моменты для броска.

Тактика коллективной зашиты*:* Различаются личная защита и зонная защита

Личная защита в баскетболе подразумевает индивидуальную опеку каждого игрока соперника. При игре «лично», задача защитника заключается в том, чтобы постоянно находиться рядом с одним из нападающих (следует заметить, что игроков разбирают в начале матча, как правило, отталкиваясь от физических данных соперника и стиля игры). На рисунке ниже можно видеть, что каждому атакующему игроку (белый круг) отвечает определенный защитник (черный квадрат) (Рис 75).

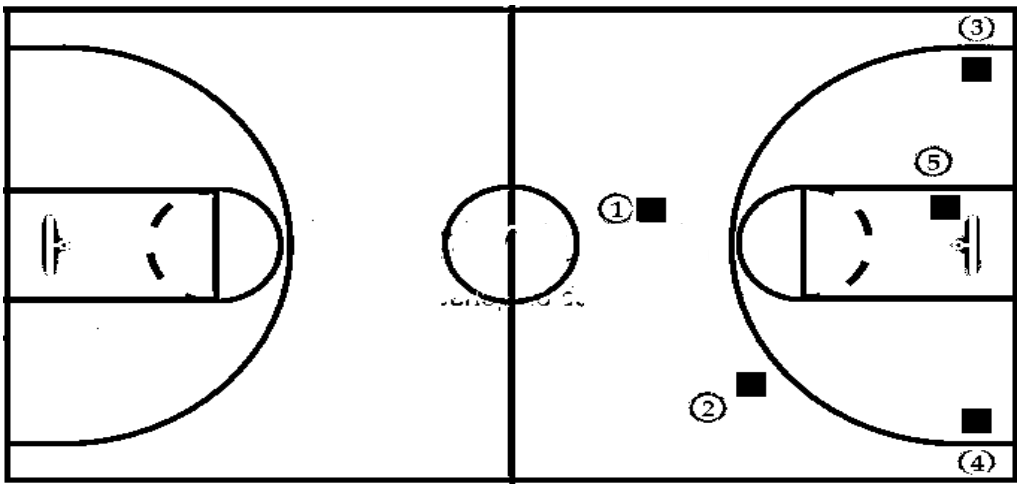


Рис 75

В процессе игры возможны замены и перестановки, а, следовательно, и смена опекаемых игроков. Однако, еще до начала атаки соперника, защитник четко знает, против кого он должен защищаться. Основная задача в обороне заключается в том, чтобы максимально «усложнить» жизнь нападающему. Правильно занятая позиция позволит отсечь игрока от передачи либо выполнить перехват. Хорошая работа ног и перемещения вместе с соперником не позволит ему занять удобное место для броска в сторону баскетбольной стойки. И, конечно же, создание разнообразных помех при броске (в том числе блокшоты) обезопасит кольцо от точного броска.

Зонная защита в баскетболе аналогично направлена на то, чтобы отобрать мяч и не дать противнику выполнить точный бросок по кольцу. Тем не менее, такая система игры в защите предусматривает опеку каждым из защитников определенного участка площадки (зоны). Как видно из рисунка ниже, независимо от размещения игроков группы атаки, защитники (черные квадраты) всегда размещаются одинаково и обороняют определенную территорию площадки (Рис 76).

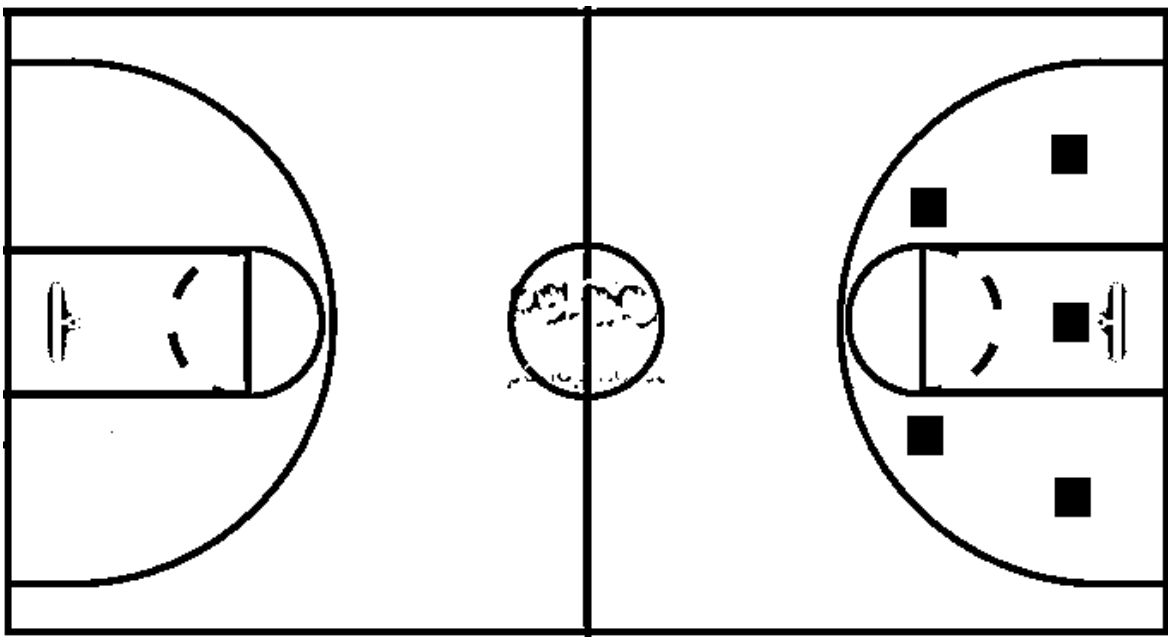


Рис 76

Зона является единым слаженным механизмом, который имеет определенную схему построения, перемещается слаженно, в зависимости от положения мяча на площадке. При зонной защите есть возможность наладить более организованную игру в защите, подстроиться под физические особенности игроков нападения, увеличить вероятность перехвата мяча, ограничить возможности проведения комбинаций соперником. Зона наиболее актуальна в игре против заслонов, однако, уязвима против команд со снайперами, у которых есть возможность совершать неприкрытые броски с периметра, особенно из угла площадки. Кроме того, личная защита является более мотивирующей и ответственной для игроков, поскольку каждый игрок держит ответ за действия определенного оппонента. «Зона», напротив, дает возможность рассчитывать на подстраховку со стороны партнеров и избавление от чувства вины, и ответственности. Персональная защита, кроме всего прочего, является более изнурительной для защитников, особенно если в атаке команда проповедует стремительный баскетбол, то на личную защиту сил остается немного.

С целью минимизации недостатков одной из вышеперечисленных систем игры в защите, существует **смешанный тип обороны в баскетболе**. Согласно нему, некоторые игроки выстраивают зонную оборону, а некоторые лично опекают нападающих.

Как правило, тренер принимает решение об использовании смешанной защиты в случае адаптации к стилю игры соперника либо особенно тщательной опеки определенных игроков команды. Примером смешанной защиты можно считать построение зонной защиты по схеме 2-2 (участвует 4 человека, которые располагаются «по квадрату») плюс персональная опека снайпера команды. В некоторой степени защита является даже более важным элементом баскетбола, чем нападение. Существует две фундаментальные тактики игры в защите: персональная и зонная. Кроме того, команды нередко применяют смешанный тип защиты, комбинируя элементы двух вышеперечисленных схем.

Защита-это не только индивидуальная игра, если твой подопечный ускользнул от тебя, а один из твоих партнёров переключился на него, в команде хорошая тактически выстроенная защита. С другой стороны, если твой партнер на переключился, он виноват так же, как и ты, в том, что игрок оказался свободным. Игра требует усилий всех пяти игроков, находящихся на площадке, и защита должна осуществляться всей командой. Даже когда игрок защищается лично, то есть когда каждый игрок защищающейся команды опекает одного игрока команды нападения, возникают ситуации группового отбора мяча. Современная игра требует оказания активного давления на игрока с мячом, чтобы затруднить ему передачу или ведения, ну и, естественно, вряд ли захочешь, чтобы соперник забивал тебе. Если ваша команда хочет иметь хорошую тактическую защиту, придерживайтесь следующих правил: (Рис 77).

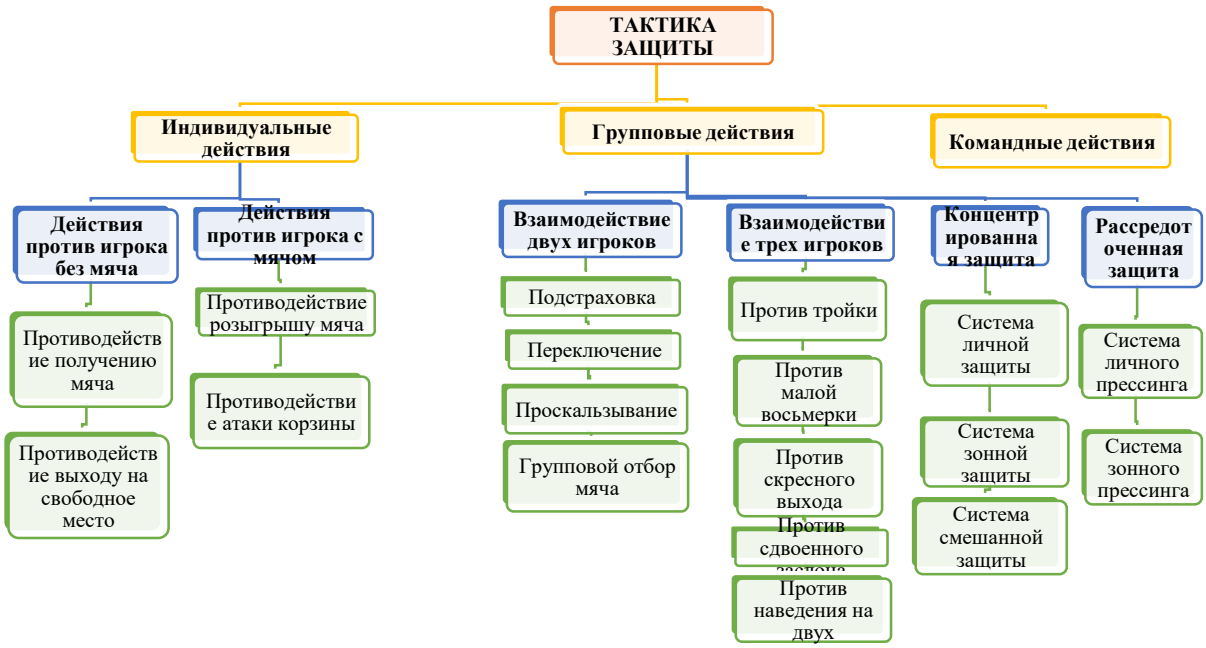


Рис 77

1. Позволяйте слабому игроку противоположной команды вести и передавать мяч, когда он находится за пределами бросковой дистанции, возможно, он ошибается при передаче и даст вашей команде шанс перехватить мяч. Это правило перестаёт действовать, когда игрок приблизится к корзине.

2. Если в противоположной команде есть сильный высокий центровой игрок, при каждой возможности оттесняйте мяч к боковым линиям. Вынуждайте разыгрывающих игроков команды соперника прекратить ведение и закрывайте направления передач в центр, чтобы высокий игрок не смог получить мяч

3. Если нападающий любит бросать из определённой зоны площадки заранее занимайте эту позицию, мешая ему получить там мяч.

4. Если в команде соперника есть дриблёр, хорошо играющий на проходах, защищайтесь так, чтобы вызвать фол нападающего. Займите позицию по отношению к нападающему так, чтобы при получении мяча и повороте для начала ведения он «упёрся» в защитника.

В момент контакта нужно падать на спину. Судья определит фол нападающему.

5. При любой возможности применяйте прессинг. Старайтесь замедлить продвижения мяча вдоль площадки. Если игроку мешают делать передачи, мяч будет двигаться медленно. А кроме того, поспешно выполненная передача может быть перехвачена.

6. Борьба за отскок является частью защиты. При любом броске соперника занимайте позиции для борьбы за мяч при отскоке. Овладейте мячом, и соперник не сможет сделать повторный бросок.

Практика современного спорта в игровых видах убедительно доказывает, что чаще всего побеждают те команды, которые в основу своей тактики положили передовые тактические идеи, основанные на острых, агрессивных, мобильных тактических схемах.

Причем, если сборная команда может исходить из наличия достаточно широкого круга тактических идей, реализуемых в большом количестве тактических схем, то тактические концепции клубных команд должны в более пластичной форме учитывать контингент спортсменов и соответственно интерпретировать передовые тактические схемы. Это в свою очередь, приведет к тому, что каждый клуб будет отличаться своей манерой игры, на отсутствие чего мы так часто сетуем.

Тактическая подготовка квалифицированных команд, должна способствовать решению следующих конкретных задач: - всемирной активизации всех нападающих и защитных действий команды; - эффективному применению личного зонного прессинга в течении всего игрового времени, улучшению организации концентрированной защиты, позволяющей воспрепятствовать лидером атаки противника без борьбы получать мяч в радиусе 7-8 м от корзины; - повышению индивидуального тактического мастерства лидеров команды и прежде всего центровых и «защитников-снайперов»; - повышению игровой эрудиции спортсменов и способности к ориентировке в сложных игровых ситуациях; - включению в арсенал тактических действий рационально-организованной комбинационной игры, сочетающей применение нестандартных ходов со скоростными действиями на основе типовых, заранее программируемых игровых ситуаций.

Тестовые вопросы для оценки знаний по теме «Методика развития общих и специальных физических»

1. Дайте характеристику понятию «Физическая подготовка»?
2. Разъясните понятия «ОФП» и «СФП»?
3. Расскажите о средствах физической подготовки?
4. Укажите особенности развития основных физических качеств?
5. Какие методы используются при развитии физических качеств?

Тестовые вопросы для оценки знаний по теме «Основы техники игры»

1. Дайте определения значений основных понятий техники игры?
2. Расскажите о классификации техники нападения игры?
3. Расскажите о классификации техники защиты баскетбола?
4. Перечислите основные виды перемещений в баскетболе?
5. Дайте характеристика основных действий с мячом в баскетболе?

Тестовые вопросы для оценки знаний по теме «Основы тактики игры»

1. Дайте определения значений понятия тактики игры?
2. Расскажите о классификации тактики нападения игры?
3. Расскажите о классификации тактики защиты баскетбола?
4. Расскажите о средствах тактики и способах ведения игры?
5. Что такое тактический план. Назовите способы его осуществления в зависимости от конкретного соперника?
6. Каким образом можно вносить изменения в тактический план в ходе матча?
7. Дайте разъяснение о понятии «Объект анализа игровой ситуации»?

ГЛОССАРИЙ			
1.	**Basket** – ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida «savat» ma’nosini bildiradi.	**Basket-** С анг.языка означает слово «корзина»	**Basket-**. 1.a container used to hold or carry things 2. a net fixed on a hoop used as the goal.
2.	**Ball** – ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida «to‘p» ma’nosini bildiradi.	**Ball**- С анг.языка означает слово «мяч»	**Ball**-An English word and it means round object
3.	**Pok-ta-pok** – qadimda Maya qabilasi o‘ynagan, basketbolga o‘hshash o‘yin nomi	**Пок-та-пок-** древняя игра в которую играли племя Мая	**Pock ta pock**-Ancient Maya tribe played such kind of game that looks like bascketball.
4.	**Texnika** – yunoncha “tehnus” so‘zdan kelib chiqqan bo‘lib, o‘zbek tilida “san’at” ma’nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, basketbolda “texnika” harakat malakalari, o‘yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi.	**Техника-** С греческого языка “ tehnus” означает слово “исскуство”.	**Tehnique** - word of Greek origin (tehnus) -means art, mastery of movement (in the sport)
5.	**Texnik tayyorgarlik** – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o‘sganlik darajasini ko‘rsatadi.	**Техническая подготовка-** это педагогический процесс, которая направлена на подготовку баскетболистов.	**Technical prepasition** – it is formation of Technical skill
6.	“**Kryuk” –** qo‘lni baland holatida yarim aylanma harakatda uzatish va otish tushuniladi.	**Крюк-** это технический элемент, означает слово «крюк»	**Hook** – it is element of passing and shot

7.	**Element**- lotin so‘z bo‘lib «elementum» butun narsaning qismlarini anglatadi	**Элемент-** с латинского языка означает части чего то	**Element** - word of Latin origin (elementum) –means of a whole, such as a human body
8.	**Step –** ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida qadam ma’nosini bildiradi	**Step-** с анг.языка означает слово «шаг»	**Step** – it is element game of Basketball
9.	**Dribbling -** ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida to‘pni olib yurish ma’nosini bildiradi va maydonda to‘pli harakat qilish uchun qo‘llaniladi.	**Dribling-** с анг.языка означает слово «ведение мяча»	**Dribling -** means to dribl a ball on the court
10.	**Blok -** ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida to‘siq qo‘yish ma’nosini bildiradi	**Block-**с анг.языка означает слово «блокирование мяча»	**Block**-to stop the movement of an opponent, or stop an opponent's pass or shot
11.	**double-dribbling -** ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida ikki qo‘llab to‘pni sapchitib olib yurish ma’nosini bildiradi	**double-dribbling**- это нарушение правил, с анг.языка означает слово «двойное ведение мяча»	**double-dribbling**-violation of dribbling the ball with two hands, or stopping and restarting the dribble
12.	**Guarding -** ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida qo‘riqlash, himoyalash ma’nosini bildiradi	**Guardin-** с анг.языка означает слово «опекать»	**guarding**-following an opponent to stop him from driving, shooting or passing easily
13.	**Offence-** ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida hujum qilish ma’nosini bildiradi	**Offence** с анг.языка означает слово «атакующий»	**Offence**-An English word and it means in Uzbek Attacking with ball and without ball.
14.	**Footwork-** ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida oyoqlar harakati ma’nosini	**Footwork** с анг.языка означает слово «работа ног»	**Footwork**-An English word and means in Uzbek ‘oyoqlar harakati’

	bildiradi		activity of a foot”
15.	**Lay ups-** ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilidatez yorib o‘tish ma’nosini bildiradi	**Lay ups** с анг.языка означает слово «бытрый прорыв»	**Lay ups**-An English word and means in Uzbek To go away rivals zone”
16.	**Taktika** – yunoncha “taktikus” so‘zdan olingan bo‘lib, o‘zbek tilida “tartiblashtirish” ma’nosini anglatadi.	**Tacktics-** с греческого языка «taktikus» означает слово «порядок»	**Tacktics-**A Greek word” Tackticus” and in Uzbek it means “order smth”
17.	**Taktik tayyorgarlik** – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.	**Tacktical preparation**- это педагогический процесс, направлен на подготовку мастерства баскетболистов	**Tacktical preparation**- A proccss that improve tacktic process
18.	**Taktik kombinatsiya** – bu bir o‘yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o‘yinchining harakat faoliyatidir.	**Tacktic combination-** это тактические действия направлена на результативную атаку	**Tacktic combination**-To give a chance for a player attacking by some his teammate.
19.	**Fint** – chalg‘ituvchi harakatlar ma’nosini anglatadi.	**Fint-** с анг.языка означает слово «обманное движение», используется для обыгрывание игрока	**Fint** –A confusion activity of a player
20.	**Pressing** – himoya harakatlarida raqiblarga zich qarshi harakat ko‘rsatish ma’nosini ifodalaydi.	**Pressing-** тактическая работа, и ещё один смыслом «вплотную»	**Pressing**-An activity for activity of players
21.	**Pozitsion** – hujumni barcha taraflama uyushtirish	**Possession-** направлена на всестороннюю	**possession** - to be holding, or be in control

	harakatlariga aytiladi.	атаку	of, the ball
22.	**Assist -** ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida taktik harakatlarni bajarib to‘p uzatish	**Assist-** передача мяча и с пользованием тактических действий	**Assist**-a pass to a teammate that leads directly to a goal
23.	**no-look pass-** ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida sherigiga qaramasdan to‘p uzatish	**no-look pass-** с анг.языка означает слово «бросок мяча не смотря на напарника»	**no-look pass** - a pass thrown without looking towards the receiver
24.	**Drive-** ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida tez, shiddat bilan, to‘g‘ri savatga hujum qilish	**Drive-** с анг.языка означает слово «вести», то есть быстрая атака в кольцо	**drive**-A fast, strong dribble directly to the basket in an effort to score
25.	**Backboard-** ingliz tilidan olingan bo‘lib schit tahtasi ma’nosini bildiradi	**Backboard-** с анг.языка означает слово «доска», в баскетболе используется как щит	**Backboard**-a board behind the basket, off which the ball may rebound
26.	**Fol**– jazoli va tanbehli xatolar tushuniladi.	**Foul-** с анг.языка означает слово «нарушение»	**foul**-a violation resulting from illegal contact with an opposing player
27.	**game clock-** ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘yin vaqti, soati ma’nosini ma’nosini bildiradi	**game clock-** с анг.языка означает слово «игровое время»	**game clock**-a scoreboard clock that shows the time remaining in each period of a game
28.	**Hoop-** ingliz tilidan olingan bo‘lib halqa ma’nosini bildiradi	**Hoop-** с анг.языка означает слово «кольцо»	**hoop**-the round metal rim from which a basketball nets suspended
29.	**Overtime-** ingliz tilidan olingan bo‘lib qo‘shimcha vaqt ma’nosini bildiradi	**Overtime-** с анг.языка означает слово «дополнительное время»	**overtime** -a five-minute extra period that is played when the game is tied after four quarters

30.	**personal foul-** o‘yinda qilingan qopolliklar uchun shahsiy ogohlantirish	**personal foul-** персональный фол	**personal foul**-a foul that involves illegal physical contact such as blocking, charging, elbowing or holding
31.	**Referees-** lotin tilidan olingan bo‘lib hakam ma’nosini bildiradi	**Referees-** с лат.языка означает слово «судья»	**referees**-officials who call violations and fouls, give penalties, signal field goals, and stop and start play
32.	**technical foul-** tehnical yunon , foul ingliz tilidan olingano‘yin mobaynida qilingan qopolliklar ucun jazo	**technical foul-** с анг.языка означает слово «технический фол»	**technical foul**-a foul called against a player or coach for unsportsmanlike conduct such as arguing with a referee
33.	**time-out-** ingliz tilidan olingan bo‘lib daqiqali tanaffus ma’nosini bildiradi	**time-out-** с анг.языка означает слово перерыв»	**time-out** -clock stoppage requested by a coach for a short meeting with the players

Список литературы

1. Указ Президента Республики Узбекистана Ш.М.Мирзиёев от 5 марта 2018 года № ПФ-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта»

2. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» №УП-5924

3. Постановление Президента Республики Узбекистан от 10 августа 2017 года № ПП-3196 «О поощрении спортсменов и их тренеров, добившихся высоких результатов на престижных международных спортивных соревнованиях».

4. Постановление Президента Республики Узбекистан №PQ-3031 от 3 июня 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта». Газета «Народное слово», 4 июня.

5. ПФ-2821 Президента Республики Узбекистан от 9 марта 2017 года «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским играм и XVI Паралимпийским играм в 2020 году в г. Токио (Япония)» сон Фармони.

6. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 13 февраля 2019 года № 118 «Об утверждении Концепции развития массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы».

Основные литературы

7. Karimov B.Z. Basketbolni o`qitish metodikasi. // O`quv qo`llanma. 2020. – 180 b.

8.Karimov B.Z. Теория и методика баскетбола. // учебник. 2020.

9.Konttinen N. Aiming routines and their electrocortical concomitants among competitive rifle shooters. / N. Konttinen, D.M. Landers, H. Lyytinen // Scand. J. Med. Sei. Sports. 2000.-V 10.-N 3.-P.169-177.

10. Liach W., Witkowski Z. Koordynacyj nezdolnosci motoryczne w pilcenoznej. Warszawa Centralny Osrodek Sportu, 2004.-179 s.
11. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O‘quv qo‘llanma. T.: 2017г.
12. Miradilov B.M, Ganiyeva F.V., Xusanova D.T., Karimov B.Z., Pulatov F.A. //Sport va harakatli o‘yinlar (basketbol). // O`quv qo`llanma. 2019. – 180 b.
13. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully. / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.
14. Pulatov A.A., Ganieva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017г.
15. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. - 351 b.
16. Tang W.T. Postural tremor and control of the upper limb in air pistol shooters / W.T. Tang, W.Y. Zhang, C.C. Huang, M.S. Young, I.S. Hwang // J.SportsSei. 2008. V. 26.-№14.-P. 1579-1587.
17. Ашуркова С.Ф. Организация соревнований, правила игры и методика судейства в волейболе. –Т.: ИТА-ПРЕСС,2018г.
18. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
19. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортэл. – М.: АСТ: Астрель, 2005. –237 с.
20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки 3-е изд.-М.: Советский спорт, 2014. -352 с.
21. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю.Верхошанский.-М.: Советский спорт, 2013.-с. 79-80.
22. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. - с. 3-9.

23. Годик М.А. физическая подгатовка футболистов . М. Терра-спорт, 2006г.

24. Годик М.А.Физическая подготовка футболистов М. Терра-Спорт. 2006. -272 с.

25. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Эсмо-Пресс. 2016. - 256с.

26. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. М.: Академия, 2002. - с. 64-73.

27.Зациорский В.М. Физическае качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. -“Спорт”, М.2019. 200 с.

28. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена; Основы теорий и методики воспитания .- “Спорт”, М 2019г.

29. Исроилов Ш.Х., Пулатов Ф.А. Возможности симметричного развития право-и левосторонних двигательных функций у детей 7-10 лет в ходе эксперимента // Ж: «Известия Тульского государственного университета» Физическая культура Тула: 2014. - с.21-29.

30. Казенников О.В. Реакция на возмущение вертикальной позы у человека при различных условиях стояния и наличии контакта с дополнительной опорой / О.В. Казенников, В.Ю. Шлыков, Ю.С. Левик // Физиология человека. -2009. -Т.35. -№2. М., -С.1-7.

31.Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. -М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

32. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2009. - с. 9-17.

33. Маркосян А.А. Развитие человека и надежность биологической системы. // В кн.: Хрестоматия по возрастной физиологии. М.: Академия, 2002, С. 21–32.

34. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Учебник для студентов и преподавателей, тренеров физ-х вузов. -5 изд-е. М.: Сов-ий спорт, 2010. -с. 317-325.

35. Москвин В.А., Москвина Н.В. Особенности регуляции волевых процессов с учетом признаков асимметрии. Ж.ТиПФК. -М., № 5. 2018, с. 66-67.

36. Немцев О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств. - М.: ТиПФК, 2003. - №8. - С. 22-26.

37.Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: “Академия”, 2010. - 336с.

38. Никитушкин В.Г. Формирование программно-нормативного обеспечения спортивных школ по олимпийским видам спорта. - М.: ТиПФК, 2003. - №10. - С. 35-37.

9. Платонов В.Н. Двигательнные качества и физическая подготовка спортсменов . М: спорт 2019г.

39. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. - М.: Спорт., 2019. 656 с.

40. Пулатов Ф.А. “Ўнақай” ва “Чапақай”лар ёки амбидекстр бўлиш афзалми? -Т.: “Ilmiy texnika axboroti-Press nashriyoti”, 2017. -б.81-88.

41. Пулатов Ф.А. Спорт ўйинлари билан шуғулланувчиларда ўнақай-чапақай ҳаракат функцияларини симметрик шакллантириш афзаллиги. – Т.: Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti, 2019. -92 б.

42. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и Author: Научная библиотека И н ЕУ, Length: Published: *2014, P.* 9.

43. Blume D.D. Kennzeichung koordinativer Fahigkeiten und Maglichkeitenihrer Herausbildungim Trainingsprozes // Wissenschaftliche Zeitschrift der DHfK. – 1998.-N 3.-P. 17-41.

44. Christakos C.N. Tremor-related phenomena at the motor unit firing in Parkinson`s disease: Imlications for tremor genesis / C.N. Chiristakos, S. Erimaki, E. Anagnostou, D. Anastasopoulos // J. Physiol. 2009. V.587.-P.4811-4827.

45. D.Brown “Handbook of Basketball Fundamentals and Drills”. 2010 U.S.A. - 109 p.

46. Dane S., Can S., Karsan O. Sport injuries in right-and left-handers // Percept Mot. Skills. -1999.-Vol. 89-N 3.-P. 846-848.

47. Gerschlager W. Orthostatic tremor a review / W. Gerschlager, P. Brown // Handb. Clin. Neurol.-2011.-V.100. P 457-462.

48. Grouious G., Tsorbatzoudis H., Alexandris K., Barkoukis V. Do left-handed competitors have an innate superiority in sports? // Percept Mot. Skills. -2000.-Vol. 90.-N 3.-Pt. 2. P. 1273-1282.

Internet saytlari

49. www.lex.uz - O‘z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi

50. www.ziyonet.uz - Ziyonet milliy ijtimoiy - ta’lim axborot tarmog‘i

51. www.natlib.uz - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal

52. www.edu.uz - Oliy ta’lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portali

53. www.fiba.org - O‘zbekiston basketbol federatsiyasi portal

Автор:
У.Т. Кубейсинова преподаватель кафедры теории и методики волейбола, баскетбола УзГУФКС

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ВИДАМ (БАСКЕТБОЛ)

Учебное пособие

Bosishga ruxsat etildi 9.0.9.22. Terishga berildi 16.02.23.
Qog‘oz bichimi 60x80 1/16. Times garniturasi. Ofset bosma.
Ofset qog‘ozi. Shartli bosma tabog‘i 13,1. Hisob nashr varag‘i 13,5,
Adadi 50 nusxa.
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
111709 Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy