

**Краснов Юрий Михайлович**

учитель

МАОУ «СОШ №59»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **БАСКЕТБОЛ КАК ВИД СПОРТА**

***Аннотация:** баскетбол как учебный предмет включен в учебную программу образовательных учреждений, а также активно применяется в спортивных секциях, кружках и внеурочных занятиях. Для игроков критически важным является освоение ряда приемов и техник, которые позволяют повысить результативность игры и улучшить командные взаимодействия. Основной задачей тренера является развитие физических и психологических аспектов игры у игроков, а также совершенствование технических навыков, которые обеспечат игрокам уверенность на поле.*

***Ключевые слова:** баскетбол, спорт, тренер, игра, команда, тактика, правила, стратегия.*

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является баскетбол. Баскетбола – это командная игра, где игроки должны уметь быстро принимать решения, меняя при этом свою позицию и взаимодействуя с другими игроками на поле, что содействуют формированию и развитию их социальной компетенции и уверенности во время игры [5, с. 291].

Баскетбол помогает детям развивать выносливость, силу, координацию движений, скорость, ловкость, а также учит работать в команде, прививает дисциплину и ответственность. Тренер, в свою очередь, должен обладать некоторыми педагогическими и психологическими навыками, такими как: умение вдохновлять и мотивировать детей; применение индивидуального подхода к каждому иг-

року; умение поддерживать положительный климата в команде; умение взаимодействовать с родителями юных игроков. В этой связи, все тренировки должны быть не только результативными, но и интересными, способствующими поддержанию мотивации детей на протяжении всей игры [4, с. 18].

В образовательных учреждениях, например, в школах, принимаются специальные программы, которые ориентированы на детей школьного возраста, любого пола, которые стремятся к познанию окружающего мира и не имеют противопоказаний для занятий, связанных с физической нагрузкой. Методы обучения, согласно Программе – игровые, соревновательные. Основными приемами и навыками во время игры баскетболом являются умение контролировать мяч при движении во время игры; правильная техника и координация броска; навыки паса от груди, через голову и от бедра; умение быстро перемещаться на поле и умение грамотно блокировать соперников и др. [3, с. 96].

Рассмотрим основные правила игры в баскетбол.

1. В баскетбол играют две команды из 12–15 человек, часть из которых одновременно находятся на площадке, а часть – располагаются на скамейке запасных и во время паузы в игре могут выйти на замену.

2. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, которые владеют мячом, должны ударять им в пол. Без удара в пол разрешается сделать только два шага. В противном случае фиксируется нарушение – «пронос мяча», мяч отдается другой команде.

3. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком запрещено.

4. Баскетбольный матч состоит из 4 четвертей или 2 таймов.

5. При равном числе очков после основного времени назначается дополнительное время – овертайм.

Основная задача тренеров – развитие физических и психологических аспектов игры у детей, а также совершенствование технических навыков, которые

обеспечат игрокам уверенность на поле. Один из эффективных способов обучения – это игровые упражнения, где дети могут применить полученные навыки в реальной игре. Например, можно использовать эстафеты, игры с мячом, упражнения на командное взаимодействие. Для мотивации детей важно вовлекать их в дружественные соревнования, где они могут продемонстрировать свой прогресс. Это создает здоровую конкуренцию и помогает игрокам чувствовать успех, даже если они не всегда побеждают [2, с. 58].

Основные тактики включают в себя подачу. Всякий раз, когда мяч оказывается в руках команды, важно, чтобы игроки быстро и точно передавали его друг другу. Основное внимание уделяется созданию пространства для передач и бросков. Ключевым моментом является сотрудничество. Каждому игроку необходимо находить своего партнера и работать с ним, создавая возможности для успешных передач и бросков.

Профессионалы важно умеют анализировать игру соперника, выявляя его уязвимости и используя их в стратегии. Для этого игрокам необходимо быстро оценивать игровую обстановку и делать решения. Чтобы улучшить силу и выносливость на площадке, спортсмены выполняют упражнения на развитие силы, такие как подтягивания, приседания и жим гантелей. Кроме того, скоростные тренировки, включающие быстрые старты, беговые упражнения и тренировки реакции, помогают игрокам быстрее реагировать на игровые ситуации и маневрировать по площадке.

Психологические факторы играют важную роль в достижении успеха в баскетболе. Мотивация, уверенность в себе, концентрация внимания, стресс и командный дух – все эти аспекты могут повлиять на результативность игры. Поэтому важно уделять внимание развитию этих качеств у игроков для достижения лучших результатов [6, с. 43].

Важно разнообразие тренировок для улучшения спортивной подготовки. Практика ловкости и координации позволяет совершенствовать двигательные навыки и управление мячом. Развитие индивидуальных навыков, таких как точ-

ность бросков, дриблинг и передачи, также играет важную роль. В процессе командных тренировок игроки совершенствуют сотрудничество, передачи и тактическое мышление на площадке, что способствует улучшению командной игры. Начинающие игроки должны первым делом уделять внимание своей физической форме. Они занимаются упражнениями для укрепления мышц и улучшения выносливости, включая бег и скакалку. Тренеры помогают им развивать базовые навыки игры, такие как дриблинг, пас, прием мяча и забросы. Важно также исправлять технические ошибки и совершенствовать технику игры, в том числе броски и защитные действия [1, с. 189].

В тренерской работе на тренировках по баскетболу применяются различные методы, средства и приемы, которые непосредственно направлены на развитие у школьников ловкости и координации: усложнения исходных положений в классических упражнениях, введение новых упражнений, создание необычайной скорости выполнения при помощи тренажеров, введение в упражнения нескольких мячей, ограничение пространства и времени выполнения упражнений, введение разных помех (ширмы, стойки, защитники), внезапное изменение условий выполнения с введением новых игроков, противников, тактических действий, изменение правил игры и др. Для развития ловкости и координации у школьников на тренировках по баскетболу важно стараться сочетать специальную и общую физическую подготовку. Все перечисленные упражнения проводятся в начале основной части занятия и включая их в каждое занятие, обеспечивая достаточные для отдыха и полного восстановления интервалы.

Итак, для успешного освоения всех аспектов игры крайне важна роль тренера, который помогает детям не только развить навыки, но и научиться работать в команде, преодолевать трудности и достигать общих целей. Применение разнообразных методик тренировки, индивидуальный подход к каждому игроку, поддержка со стороны родителей и коллег создают основу для формирования успешных баскетболистов, которые могут достойно представлять свои команды на соревнованиях различного уровня.

### ***Список литературы***

1. Гончарова А.А. Особенности развития ловкости и координации у школьников в игре в баскетбол / А.А. Гончарова // Флагман науки. – 2025. – №4 (27). – С. 189–190. EDN IMTETD
2. Кононов В.В. Баскетбол как вид спорта / В.В. Кононов, М.Х. Оганнисян // Научные исследования 2024: актуальные теории и концепции: сборник материалов XLIX-ой международной очно-заочной научно-практической конференции (8 мая 2024 г.). – В 3 т. Т. 2. – М.: Империя, 2024. – С. 58–61.
3. Коробейникова Е.И. Баскетбол не только увлекательная командная игра / Е.И. Коробейникова, Т.О. Федорова, М.Н. Нестерова // Наука-2020. – 2024. – №2 (69). – С. 96–104. EDN MQBLUS
4. Облыгин Д.А. Анализ психологических факторов, влияющих на результативность игры в баскетбол / Д.А. Облыгин, А.В. Авдеева // Вестник науки. – 2024. – №5 (74). – С. 18–21.
5. Орзикулова М. Методика обучения и совершенствования техники игры в баскетбол у детей 10–12 лет / М. Орзикулова // Yangi o «zbekiston, yangi tadqiqotlar jurnali. – 2025. – Т. 2. №6. – С. 291–296.
6. Юный баскетболист: пособие для тренеров / под ред. Е.Р. Яхонтова. – М., 2017. – 177 с.