

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на методические рекомендации**  
**«Совершенствование техники владения мячом в баскетболе»**  
**тренера-преподавателя МАОУ ДО СШ № 6**  
**Жданько Михаила Ивановича**

Представленные на рецензию методические рекомендации направлены на совершенствование техник ведения и передачи мяча в баскетболе и грамотное построение ведения игры. В работе обоснованы актуальность проблемы и значимость методического материала.

В методических рекомендациях представлен опыт автора, исследующего необходимую в начальной стадии обучения постановку правильного в техническом отношении ведения и передачи мяча, поскольку от того, как выполняются эти техники, зависит успех игры в целом. В результате проведенной работы автором проанализированы ошибки при выполнении техники передачи мяча; представлены практические советы и упражнения, способствующие освоению начинающими спортсменами техники владения мячом, описаны средства и методы для совершенствования технической подготовленности баскетболистов.

В методических рекомендациях представлен авторский материал в форме специальных упражнений, направленных на развитие различных специализированных, профессиональных качеств, совершенствование технических и тактических приемов, повышающих интерес обучающихся к баскетболу, способствующих улучшению спортивного мастерства.

Содержание методических рекомендаций понятное, практико-ориентированное. Методический материал имеет четкую структуру и его компоненты логически связаны между собой.

Все это дает основание рекомендовать данные методические материалы для применения в деятельности тренеров-преподавателей организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Главный специалист ОАиПВП МКУ КНМЦ

Подпись И.Н. Герасименко удостоверяю,  
заместитель директора МКУ КНМЦ



И.Н.Герасименко

Н.П.Олофинская

17 октября 2023 г. Рецензия № 64

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД КРАСНОДАР  
ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РСФСР ВОЛКОВА  
ВЛАДИМИРА ДМИТРИЕВИЧА**

**Методические рекомендации**

**«Совершенствование техники владения мячом в баскетболе»**

**Автор: Жданько Михаил Иванович,**

**тренер-преподаватель**

**МАОУ ДО СШ № 6**

**Краснодар, 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация	2
Пояснительная записка	3
Основная часть	4
Держание мяча	6
Техника ведения мяча	7
Техника передачи мяча	8
Заключение	11
Приложения	12

## АННОТАЦИЯ

Данная методическая разработка рекомендована учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования. Содержание разработки подобрано на основе многолетнего опыта работы тренеров-преподавателей в МАОУ ДО СШ № 6. Приведённые методические рекомендации могут также послужить основой для разработки новой программы и дополнении знаний в области обучения баскетболу детей.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Анализ степени усвоения элементов баскетбола учащимися на протяжении многих лет, позволил сделать вывод, что ведение мяча является важным элементом баскетбола, который требует **постоянного совершенства и новизны упражнений**. Ведение мяча является одним из основных технико-тактических приемов игры в баскетбол. Умение игроков сочетать ведение мяча с другими техническими приемами игры позволяет решать сложные задачи, возникающие в быстро меняющейся обстановке во время игры. В этом и состоит **актуальность** работы – совершенствование метода ведения мяча и грамотное построение ведения игры.

Обучение ведению мяча целесообразно начинать тогда, когда занимающиеся овладели основными способами перемещения, остановками и поворотами.

**Цель методических рекомендаций** – представить разработанную тренером-преподавателем базу упражнений для усовершенствования техники владения мячом.

В данной работе описаны приемы владения мячом и техники ведения игры, которые применял в своей практике тренер-преподаватель, Жданько Михаила Ивановича. Эти методы позволили команде игроков добиться результативных показателей на соревнованиях.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Под техникой игры понимается умение рационально выполнять приемы, необходимые для ведения игры. Техника игры делится на игру в нападении и игру в защите. В свою очередь, игра в нападении состоит из техники игры без мяча и с мячом. Под владением мячом понимается рациональное держание, ловля, передача, бросок, ведение мяча. При проведении учебного процесса преподаватель должен учитывать и реализовывать все педагогические принципы, тогда эффект от занятий будет больше, занимающиеся быстрее овладеют необходимыми навыками и увереннее будут пользоваться ими в игровой обстановке. Принципы сознательности и активности наиболее важны, им подчинены все другие основные положения. Тренер обязан указать обучающимся на необходимость предварительного изучения элементов техники баскетбола и объяснить, что во время обучения будут встречаться не только увлекательные занятия и игры, а и менее интересные, но очень нужные упражнения, которые необходимы для дальнейшего успешного выступления в соревнованиях. Необходимо сообщить занимающимся, что их ближайшей задачей обучения будет овладение конкретным техническим приемом с последующим контрольным заданием. Необходимо перед разучиванием технического приема объяснить, почему он выполняется так, а не иначе, в каких случаях применяется, как связан с поведением защитников и насколько необходим в игре. Основой игры является передвижение, поэтому на первом этапе занятий самым большим по объему должен быть материал этого раздела. В первую очередь изучаются бег и остановки, затем повороты. Обучение передачам и броскам в корзину следует начинать одновременно. Вначале должны быть изучены передачи и броски, выполняемые с наименьшей амплитудой движений /передачи от груди двумя руками, одной от плеча, с отскоком от пола и все броски, выполняемые способом сверху. Существенное значение в технической подготовке имеют подготовительные (специальные) упражнения. Они по структуре движений имеют сходство с

основными упражнениями и одновременно развивают необходимые физические качества. Владение мячом в ведении улучшается при использовании очков с закрытой нижней сферой. Такие очки не дают возможности занимающимся видеть мяч, что заставляет осуществлять бесконтрольное его ведение. Весьма полезны и имитационные упражнения, применяемые с целью облегчения условий для разучивания сложных по координации упражнений. При обучении приемам игры в баскетбол необходимо применять методы разучивания упражнений, как по частям, так и в целом. Рекомендуется в начальной фазе формирования навыка широко использовать подготовительные упражнения, являющиеся частью изучаемого приема. В баскетболе, как и в ряде других видов спорта, в выполнении технических приемов принимают участие мышечные группы всех частей тела. Поэтому новичку трудно одновременно правильно скоординировать движения всех звеньев. Отсюда следует, что на начальном этапе обучения техническому приему целесообразнее выбрать работу одного звена, которая и явится подготовительным упражнением. Однако не следует долго задерживаться на одних подводящих упражнениях, они должны постоянно сочетаться с выполнением приема в целом.

**Основными задачами при этом являются:**

1. Ознакомление с техникой ведения мяча.
2. Разучивание упражнений в упрощенных условиях.
3. Разучивание упражнений в усложненных условиях.
4. Выполнение упражнений с противодействием противника.
5. Выполнение упражнений в условиях соревнования.

При разучивании ловли, передачи, ведения и бросков мяча подводящие упражнения играют важную роль. Они имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но являются более простыми и более легкими. Подводящие упражнения позволяют выделить главное звено изучаемого движения, что облегчает освоение двигательного действия. На

начальном этапе формирования навыков владения мячом внимание должно быть направлено на качество выполнения движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. Если новое движение полностью не усвоено, навык еще не сформирован, то соревнования на скорость выполнения движения способствует не правильному их закреплению. Но это не значит, что на начальном этапе формирования действий с мячом основным методом обучения должно быть только упражнение. Широкое применение игрового метода возможно уже с самого начала. Эффективно использование подвижных игр, где каждый играющий действует за себя, в сочетании с обучением. В дальнейшем целесообразно применять подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого, действующего независимо от своих партнеров.

### **ДЕРЖАНИЕ МЯЧА**

Прежде всего, надо научиться правильно держать мяч. Для этого необходимо расположить кисти с широко расставленными, слегка согнутыми пальцами сбоку, немного сзади от центра мяча. Большие пальцы наложить сверху, запястье слегка свести вовнутрь. Удерживать мяч только кончиками пальцев. Хорошей проверкой правильности держания мяча будет следующий прием: если у игрока вынуть мяч из рук то после этого они будут расположены так, как будто держат воронку (рис 1.).

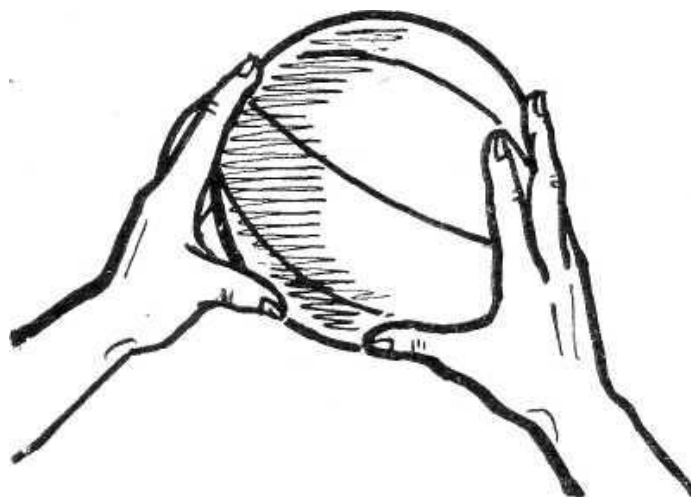


Рис. 1 – Техника держания мяча

Для овладения техникой держания мяча на первых занятиях  
выполняют следующие упражнения:

1. Положить мяч на пол перед собой и предложить поднять его одной рукой. Это сделать не удастся, но расположение пальцев на мяче и захватывающее движение концевыми фалангами они отчетливо ощутят. Упражнение выполняется поочередно двумя руками.

2. Взять мяч в руки так, чтобы ладони были по обе стороны мяча, а он находился перед грудью. Затем следует захватить мяч кончиками широко разведенных пальцев. Партнерам дается задание - выбить мяч из рук.

3. Поднять руки с мячом вверх. При правильном держании мяча большие пальцы находятся под ним, а указательные слегка направлены назад. Спокойно опустить локти вниз так, чтобы они были направлены вперед и чуть в стороны, а мяч находился бы на уровне груди. Это и будет исходное положение для изучения передач двумя руками от груди и одной от плеча.

#### **ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ МЯЧА**

Положение рук, ног и корпуса при ведении следующее: разгибая руку с широко расставленными пальцами, толкают мяч под острым углом в



направлении движения, ноги в полусогнутом положении, корпус слегка наклонен вперед.

### Упражнения для совершенствования техники ведения мяча

Обучение ведению следует начинать с ведения мяча на месте, затем переходить к обучению ведению мяча в движении. Для этого можно использовать следующие упражнения: Ведение мяча через строй стульев. Игрок ведёт мяч, обводя предмет дальней от него рукой, и между предметами переводит мяч с одной руки на другую. Пройдя дистанцию, передаёт мяч следующему игроку.

***Ведение по сигналу.*** Игроки с мячами располагаются в произвольном порядке на одной половине площадки и выполняют ведение мяча. По сигналу тренер рукой показывает изменение направления движения.

***Салки на ведении.*** Игроки разбиваются на пары, один из них с мячом. Работают лицом друг к другу. Игрок без мяча должен подставить ступню ноги под мяч. При потере контроля над мячом игроки меняются ролями.

***Ведение с сопротивлением.*** Работают в парах. Один игрок с мячом, у другого руки располагаются за спиной. Упражнение выполняется от центральной линии.

## ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Одним из основных элементов техники баскетбола является передача мяча. По значимости она стоит вслед за бросками по корзине, и от того, как выполняются передачи, зависит успех игры в целом. Многие игроки не придают должного значения передачам, вследствие чего происходят частые потери мяча в игре, что, в конечном счете, сказывается на результате. Владеющий мячом игрок, исходя из игровой ситуации, должен решить, кто

из партнеров находится в лучшем положении для атаки, и определить способ и время передачи, а также выполнить ее с такой точностью, чтобы партнер, не затратив дополнительных усилий на ловлю мяча, мог продолжить атаку. Во всех передачах конечное движение должно выполняться пальцами рук. В игре очень важно, чтобы защитник по положению рук, ног, туловища и взгляда не мог определить истинного направления передачи мяча. Большую помощь в этом оказывают отвлекающие действия и скрытые передачи. Передачи могут производиться одной и двумя руками, стоя на месте в беге и в прыжке. В игре наибольшее применение имеет передача двумя руками от груди, одной от плеча и одной от груди. Передача двумя руками от груди наиболее часто употребляется в игре, и с нее начинается изучение передач, потому что ее выполнение не требует изменения основной стойки с мячом. Для выполнения этой передачи руки небольшим кругообразным движением вперед-вниз и на себя выполняют замах. Одновременно с замахом ноги слегка сгибаются в коленях, вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Затем руки выпрямляются вперед, и движение заканчивается захлестывающим движением кистей. При выпрямлении рук вперед ноги полностью разгибаются, и вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Эта передача применяется как на месте, так и в движении на ближней и дальней дистанции. Изучение передачи двумя руками от груди целесообразно в такой последовательности:

1. Правильно взять мяч двумя руками и вытянуть руки с мячом вперед. Не выпуская мяча из рук, проделывать тыльное и ладонное сгибание рук в лучезапястных суставах.

2. Соединить движение кистей со сгибанием и разгибанием рук в локтевых суставах. Выпрямляя руки, сделать тыльное сгибание в лучезапястном суставе. Слегка сгибая руки в локтях, перейти к ладонному сгибанию в лучезапястном суставе. Повторить несколько раз.

3. Соединить второе упражнение с движением ног.

4. Выполнить передачу партнеру.

При выполнении данной передачи могут наблюдаться следующие ошибки:

1. не согласуются движения рук и ног;
2. во время замаха локти широко разводятся;
3. мяч не делает кругового движения, а прижимается к груди и после этого передается;
4. производится очень большой замах;
5. после ловли замах делается не сразу, а предварительно производится размахивания мячом.

***Передача с отскоком.*** Не многие защитники достаточно быстры, чтобы перехватить мяч, ударяющийся об пол, вот почему так полезна передача с отскоком. Если вы оказались в трудной ситуации или вы хотите сделать передачу совсем рядом с защитником, когда принимающий находится в выгодной позиции для броска, передача с отскоком может оказаться лучшим вариантом. Она заставляет защитника принять неестественную позу, сгибая корпус, чтобы достать мяч, проносящийся рядом с ним. Чтобы сделать передачу с отскоком, толкните мяч, как при передаче от груди, но так, чтобы он отскочил в двух третях расстояния до принимающего. Самая распространенная ошибка, когда отскок происходит недостаточно близко к принимающему и мяч может попасть в руки подбежавшего защитника. Мяч должен подскочить примерно до уровня пояса принимающего. Правильной работой рук вы можете сделать свою передачу более надежной. Перед передачей большие пальцы должны быть сверху мяча, а после ее завершения - снизу, все остальные пальцы вытянуты. Это движение рук придает мячу нужное вращение в обратном направлении и увеличивает угол передачи, делая ее более удобной. Перед передачей сделайте небольшой шаг вперед. Это придаст мячу большее ускорение. Смотрите на цель и следите за тем, чтобы последними мяча касались кончики пальцев.

- Передача с отскоком: Передавайте мяч партнерам, готовым к броску, оттесняющим защитника назад, или не слишком ловким. При передаче с отскоком мяч летит медленнее, чем при передаче по воздуху, но принимающему легче поймать отскакивающий мяч.

- Передача по воздуху: Ее лучше делать на высокого игрока, находящегося под кольцом, если вы находитесь в окружении нескольких соперников. Передавайте мяч наиболее ловким игрокам и только в случае особой необходимости. Проблема состоит в том, что пять пар рук соперников готовы перехватить мяч на высоте от 1 до 2 метра над полом, а это и есть основная зона передачи от груди.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Исходя из выше сказанного, можно констатировать, что баскетбол является важным средством физического воспитания молодежи в образовательной среде. Использование специальных упражнений, направленных на развитие различных специализированных, профессиональных качеств, совершенствование технических и тактических приемов повышает интерес занимающихся к баскетболу, способствует улучшению спортивного мастерства. В учебно-методическом пособии рассмотрены теоретико-методические основы игры в баскетбол, представлено содержание учебно-тренировочных занятий, средства и методы для технической подготовленности баскетболистов.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Рекомендуемые упражнения для обучения делятся на пять групп:

### **I. Ведение шагом, бегом по прямой**

1. Ведение мяча шагом по прямой с высоким, низким и комбинированным отскоком мяча.
2. Ведение мяча попеременно правой, левой рукой.
3. Ведение мяча с продвижением спиной вперед.
4. Ведение с остановками по сигналу через 5-6 метров (при остановке ведение на месте).
5. Ведение, остановка, переводы мяча под ногой или за спиной.
6. Ведение, сесть, лечь, не прекращая ведения.
7. Ведение мяча переводом с руки на руку между ногами на каждый шаг.
8. Ведение мяча с поворотами по часовой и против часовой стрелки.
9. Ведение мяча с переводом за спиной.
10. Ведение мяча с отвлечением внимания.
11. Ведение двух мячей одновременно, попеременно.
12. Ведение мяча в глубоком приседе, приставными шагами, правой, левой рукой.
13. Ведение мяча прыжками на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу.
14. Ведение мяча передвигаясь по гимнастической скамейке, удары мяча в пол справа, слева, правой, левой рукой.
15. Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку: лицом, боком к скамейке.
16. Ведение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на 90 градусов.
17. Ведение мяча бегом по прямой на скорость, ускорения в парах, эстафеты с ведением мяча, рывки и остановки.

## **II. Ведение по кругу.**

1. Ведение мяча по кругу по часовой стрелке и против. Осуществляется внешней, дальней рукой от круга.

2. Ведение по «восьмерке» левой, правой рукой.

3. Ведение по кругу с изменением высоты отскока мяча, правой, левой рукой.

4. Попеременное ведение, с отвлечением внимания.

5. Ведение двух мячей.

## **III. Ведение с изменением направления, высоты отскока и скорости.**

1. Ведение по разметкам баскетбольной площадки.

2. Ведение мяча зигзагом «змейкой».

3. Ведение мяча с обводкой препятствий справа, слева.

4. Ведение мяча вокруг препятствий. Переводом за спиной, между ног, со сменой ритма.

5. Ведение мяча переводом его из руки в руку в момент поворота в обратном направлении.

6. Челночный бег с ведением мяча на время.

7. Ведение с изменением скорости движения и длины шагов.

8. Ведение мяча на ограниченном пространстве. Игроки собираются с мячами внутри трехсекундной зоны. По сигналу игроки начинают ведение мяча, одновременно стараясь выбить мяч у соперников.

9. «Пятнашки» в парах с ведением мяча.

10. Ведение с ускорениями и замедлениями, рывками, остановками.

11. Переход от обычного ведения к высокому, низкому и обратно.

12. Ведение мяча в сочетании с ловлей и передачей мяча.

13. Ведение мяча в сочетании с бросками в корзину.

## **IV. Ведение мяча с сопротивлением.**

1. Игрок с мячом нападающий, игрок без мяча защитник. Нападающий ведет мяч и, применяя переводы мяча с одной руки на другую,

пытается пройти мимо защитника. Защитник применяет пассивное, активное сопротивление.

2. То же упражнение, но нападающий использует остановки и повороты.

3. То же упражнение, но нападающий использует отвлекающие действия, а также переводы мяча за спиной, под ногой.

4. Игрок с мячом - нападающий. Два игрока без мячей – защитники. Они располагаются один за другим на расстоянии 3-х метров. Если нападающий обыграл ближайшего защитника, в игру вступает второй защитник.

5. Двое нападающих и двое защитников с мячами. Нападающие и защитники располагаются друг от друга на расстоянии 3-6 м. Если первый нападающий обыгрывает защитника, то в борьбу вступает второй защитник, а первый защитник вступает в борьбу со вторым нападающим.

6. Ведение мяча с отягощением. Один игрок сидит на спине у партнера, оба ведут мячи. Пройти несколько препятствий, не потеряв мячи.

7. Преследование дриблера. Задача игрока, ведущего мяч - не дать себя обогнать, укрывая мяч от защитника, вести мяч на максимальной скорости.

#### **V. Ведение мяча в сочетании с различными техническими приемами.**

1. Игроки располагаются за лицевой линией. По сигналу ведут мяч до линии штрафного броска, останавливаются левой ногой вперед, не прекращая ведения, выполняют поворот на правой ноге, затем продолжают ведение до средней линии, выполняют то же самое обратно.

2. Игроки располагаются во встречных колоннах. Мяч находится у направляющего. Он выполняет ведение, остановку прыжком или в два шага и передает мяч игроку стоящему напротив, после чего становится в конец противоположной колонны.

3. Ведение мяча, бросок по кольцу на два шага. Справа и слева.

4. Передачи мяча после ведения во встречных колоннах на два шага.
5. Ведение мяча, бросок по кольцу в прыжке.

### **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Варюшин, В.В. Тренировка юных баскетболистов. – М.: Физическая культура, 2013. – 120 с.
2. Сидоров Д.Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Сидоров Д.Г., Погодин А.В., Щукин В.М.; Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2022. – 60 с.