



Методический вестник
БАСКЕТБОЛ

Выпуск 1/2024

УДК 796.323

Б 273



Ответственный за выпуск: Ю.А. Матвеев

Составители: Е.И. Ткачева, Н.В. Бочарова, А.М. Карагодина, И.М. Астафьев,
А.А. Добрынина, А.Е. Несерин, А.Н. Урянский, М.А. Шмидт, К.В. Шмидт,
Е.А. Лаврентьева

Баскетбол: методический вестник: Выпуск 1 / сост. Е.И. Ткачева, Н.В. Бочарова,
А.М. Карагодина, и др. - Орел: МАБИВ, 2024.– 83 с.

В выпуск вестника включены материалы, касающиеся управления физической, технико-тактической и психологической подготовкой юных баскетболистов. Содержание сборника направлено на повышение продуктивности и эффективности тренировочных занятий, обучению техническим приемам игры и тактическим взаимодействиям, представлены базовые разминочные упражнения, комплексы упражнений для тренировки центрального игрока, средства и методы совершенствования целевой точности бросков. Особое внимание уделяется методам развития физических качеств юных баскетболистов. В помощь студенту-практиканту предложена методика тестирования и оценки развития специальных физических качеств баскетболистов и примерный хронометраж стандартного тренировочного занятия по баскетболу.

© МБУ ДО СШОР № 2 г. Волгоград, 2024

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2024

Уважаемые коллеги!

Сегодня для роста профессиональных компетенций педагогов требуются новые, более современные подходы к повышению их профессионального мастерства. Лучшей формой обмена профессиональных знаний и опыта может стать «Методический вестник». Материалы, представленные в сборнике, позволят освещать инновационные аспекты баскетбола среди широкого круга читателей, заинтересованных в развитии игры. Он позволит сэкономить время на поиск информации по подготовке и планированию тренировочного занятия, выявить наиболее эффективные методы подготовки юных спортсменов и, в конечном счете, приведет к повышению качества процесса обучения в спортивной школе.

*Желаем успеха в профессиональной деятельности!
Мы всегда готовы к сотрудничеству!*

Директор

Матвеев Юрий Александрович



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа олимпийского резерва №2 г. Волгограда (МБУ ДО СШОР № 2)

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

«70 лет на арене олимпийских традиций: Летопись спортивной школы»

«У каждого человека любой профессии есть отправная точка реализации полученных знаний. Инженер, медик, артист, юрист, тренер и другие представители самых разных профессий когда-то приняли старт в своей работе. Бесспорно, что такой стартовой площадкой для меня, выпускника Латвийского института физкультуры, стало назначение на должность тренера детской спортивной школы №2 ГОРОНО города Сталинграда в августе 1961 г.»
Е.Я. Гомельский

1952-1962 годы. 1 апреля 1952 года юношеская спортивная школа № 2 при Сталинградском ГОРОНО открыла двери для своих первых спортсменов. Всего 170 человек обучающихся занимались в отделениях баскетбола, легкой атлетики, спортивной гимнастики и плавания. Возглавил школу Николай Борисович Иванов, человек творческий, влюбленный в свою работу. Первыми тренерами по баскетболу были А.Х. Туаев, Л.Х. Эйерджан.



Н.Б. Иванов

С 1952 по 1957 годы подготовлено спортсменов массовых разрядов 440 человек. С 1956 года тренером назначена Людмила Александровна Козловская, Заслуженный тренер России, в которой она проработала до 1983 года. Л.А. Козловская стояла у истоков создания пирамиды подготовки высококвалифицированных баскетболистов. В будущем Людмила Александровна возглавила женскую команду «Динамо», которая впоследствии стала одной из ведущих команд СССР. В течение 25-ти лет Л.А. Козловская возглавляла сборную команду России школьников, которая так же, как и сборная команды школы, неоднократно становилась чемпионом и призером всероссийской и всесоюзной спартакиад школьников. С 2003 года ежегодно коллектив спортивной школы № 2 совместно с комитетом физической культуры и спорта



Л.А. Козловская ЗТР

Волгоградской области и проводят традиционный мемориал памяти Л.А. Козловской.

С 1958 по 1963 годы в школе были отделения баскетбола, волейбола и тенниса. За эти годы подготовлено: спортсменов 1 разряда - 5 человек; спортсменов массовых разрядов – 593 человека.

С 1961 года мужское отделение баскетбола возглавил Заслуженный тренер СССР и России Евгений Яковлевич Гомельский. Под его руководством мужская команда «Динамо Волгоград» завоевала право сражаться в числе сильнейших команд СССР.



Е.Я.Гомельский,
ЗТ СССР и РФ

1962-1972 годы. С 1964 по 1969 годы в спортивной школе остались отделения баскетбола и волейбола. Подготовлено спортсменов 1 разряда - 58 человек; спортсменов массовых разрядов - 363 человека.

С 1964 года началось восхождение волгоградских спортсменов на баскетбольный Олимп. Первые чемпионки РСФСР - девушки 1946-1947г.р. (тренер Л.А. Козловская): Кривоzub Лариса, Некрасова (Гомельская) Татьяна, Плотникова Татьяна, Ратникова Софья, Северенчук Ирина, Ушакова Татьяна.

В 1965 году девушки 1951-1952г.р. стали первыми чемпионками Спартакиады школьников РСФСР: Александрина Елена, Бушнева Людмила, Бухалова Татьяна, Захарова Ольга, Красюкова Надежда, Мандрыкина Валентина, Митяева Людмила, Новикова Галина, Орешкина Валентина, Река Татьяна, Ситникова Татьяна, Тарабрина Валентина.



А.Б.Красовский

В 1966 году первые чемпионки СССР - девушки 1951г.р. (тренеры Л.А. Козловская и А.Б. Красовский).

В сборной РСФСР – 2 чел. (Новикова Галина, Рыбалкин Вячеслав). В 1967г. юноши 1951-1952 г.р. стали чемпионами первенства Министерства образования РСФСР (тренер Л.П. Щепоткина).

Лидия Петровна Щепоткина, Заслуженный тренер России, проработала в школе с 1964 по 2016 годы. Лидия Петровна одновременно являлась главным тренером женской команды «Надежда», выступающей в Суперлиге. Основу этого коллектива составляли именно спортсменки Волгоградской СДЮШОР № 2. Воспитанница Л.П. Щепоткиной Елена Овчарова – чемпионка Мира среди молодежи. В 1968г. юноши 1954-1955г.р. заняли 1 место в первенстве РСФСР среди ДЮСШ. В этом же году закрыто отделение волейбола, осталось одно отделение – баскетбол (девушки и юноши). Кандидат в сборную команду СССР –



Л.П.Щепоткина, ЗТР

Новикова Галина.

1970год: юноши и девушки 1954-1955г.р. - чемпионы РСФСР; 1971год: девушки 1956г.р. - чемпионки Спартакиады Министерства просвещения РСФСР; девушки 1956г.р. - серебряные призёры первенства СССР.

1972-1982 годы. 1972год: девушки 1957г.р. - серебряные призёры первенства РСФСР. В течение 1970-1972 годов подготовлено спортсменов 1 разряда – 26 человек; спортсменов массовых разрядов – 302 человека.

В 1972 году за подготовку чемпиона Олимпийских игр Болошева Александра; чемпионов Мира Арзамаскова Владимира и Сидякина Александра; членов сборной команды СССР Сериковой Марины и Токаревой Галины детской спортивной школе № 2 присвоен статус СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО БАСКЕТБОЛУ.



А. Сидякин,
МСМК



А. Болошев,
ЗМС



В. Арзамасков,
МСМК

Имя школы стало известно в стране и в мире!

1973год: в сборной команде СССР – 2 человека (Серикова Марина и Токарева Галина трагически погибли 19.02.1973 г в составе сборной команды СССР под Прагой).

В 1974год: в составе сборной команды РСФСР - 6 человек. В этом же году девушки 1957-1958 г.р. стали чемпионами первенства РСФСР.

1975год: девушки 1960-1961г.р. - чемпионы первенства Министерства образования РСФСР; Александр Сидякин МСМК – чемпион Европы среди мужских команд.

1976год – закрыто отделение юношей по баскетболу.

За период 1976 – 1981 годы подготовлено: спортсменов 1 разряда - 103 человека; спортсменов массовых разрядов -1361 человек. В 1976 г. Александр Болошев стал чемпионом Олимпийских игр. Владимир Арзамасков МСМК - серебряный призёр Чемпионата Мира.

Девушки 1961-1962г.р. – чемпионы первенства РСФСР. В сборной команде РСФСР – 4 человека. 1977 год: в сборной команде РСФСР - 2 человека.

1977год: девушки 1963 г.р. стали серебряными призёрами первенства Министерства образования РСФСР; 1978год: девушки 1961 г.р. - чемпионки Всероссийской спартакиады школьников.



Т.В.Зубанева, ЗТР

В сборной команде РСФСР – 2 человека (Гаранина Ольга, Хлынина Ольга, тренер Тамара Васильевна Зубанёва, Заслуженный тренер России).

Тамара Васильевна проработала в СДЮСШОР№ 2 - 45 лет. Воспитанницы Тамары Васильевны неоднократно становились победителями и призерами на всероссийских и международных баскетбольных площадках.

1979 год: в сборной команде РСФСР – 1 человек. Девушки 1968г.р. - победители Всероссийского фестиваля по мини-баскетболу; девушки 1968-1969г.р. – победители IV Всесоюзного фестиваля по мини-баскетболу.

1980 год: Балабанова Марина – 1 место в чемпионате Европы (тренер А.Н. Шишлов). Анатолий Николаевич Шилов проработал в школе с 1974 по 1992 годы, получив звание Заслуженный тренер России. Девушки 1965-1966 г.р. – 1 место в первенстве РСФСР; девушки 1968-1969г.р. – 1 место в первенстве РСФСР.



А.Н.Шишлов,
ЗТР

1981 год: Гаранина Ольга - 1 место в чемпионате Европы.

В сборной команде СССР – 3 человека; в сборной команде РСФСР- 5 человек.

Девушки 1963-1964г.р. заняли 3 место во Всесоюзной Спартакиаде школьников. За период с 1982 по 1987 годы подготовлено: кандидатов в мастера спорта - 8 человек; спортсменов 1 разряда - 103 человека; спортсменов массовых разрядов – 1361 человек.

1982 год: девушки 1965 г.р. – 1 место в первенстве РСФСР; девушки 1966г.р. – 1 место в первенстве СССР.

1983 г. в сборной команде РСФСР - 4 человека.

1982-1992 годы. С 1983 по 2002 годы школу возглавлял Иван Павлович Егоров, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации. Жизненная энергия этого человека, любовь и преданность баскетболу позволили спортивной школе подняться на более высокий уровень. Именно Иван Павлович разработал в Волгограде структуру специализированных спортивных классов на базе общеобразовательных школ, которые имеют хорошее материально-техническое оснащение. Такая форма организации учебно-тренировочного процесса является наиболее эффективной и продуктивной. В годы перестройки, когда детским спортивным школам было отказано в финансировании, а в центре подготовки олимпийцев Волгограда



И.П.Егоров,
ЗР ФКиС

встал вопрос о реорганизации детских спортивных школ, благодаря авторитету И.П. Егорова СДЮШОР № 2 была сохранена.

В 1983год: девушки 1967-1968г.р. - 3 место в первенстве СССР, девушки 1964-1965г.р. – 1 место в первенстве РСФСР.

1984год: в сборной команде СССР - 6 человек (Агафонникова Елена, Овчарова Елена, Говорова, Мясникова, Аброськина Марина, Савельева Элла). Аброськина Марина – 1 место в чемпионате Европы, 1 место в Кубке «Дружба» среди социалистических стран.



Девушки 1970г.р. – 1 место в первенстве СССР, девушки 1967-1968г.р. – 1 место в первенстве РСФСР.

1985 год: Агафонникова Елена МСМК (первый тренер Н.Н. Косенков. Николай Николаевич Косенков проработал в спортивной школе с 1984 по 2010 годы, получив звание Заслуженный тренер России), Агафонникова Елена, Овчарова Елена – 1 место в чемпионате Мира среди молодёжи. Девушки 1973г.р. – 1 место в первенстве Министерства просвещения РСФСР; девушки 1969г.р. – 1 место в первенстве Министерства просвещения РСФСР.



Н.Н.Косенков,
ЗТР



Е.Овчарова, МСМК

1986год: в сборной команде СССР – 3 человека; в сборной команде РСФСР – 5 человек. Аброськина Марина – 1 место в Спартакиаде народов СССР. Девушки 1970 г.р. – 1 место в первенстве СССР; девушки 1974-1975г.р. – 1 место в первенстве РСФСР.

1987год: в сборной команде СССР – 4 человека; в сборной команде РСФСР – 5 человек. Девушки 1975г.р. – 1 место в I Всесоюзных играх среди ДЮСШ; девушки 1975-1976г.р. – 1 место в первенстве Министерства просвещения РСФСР; девушки 1970-1971г.р. – 1 место в первенстве РСФСР.

В течение 1988 – 1992 годы подготовлено: кандидатов в мастера спорта – 7 чел.; спортсменов 1 разряда – 76 человек; спортсменов массовых разрядов – 1800 человек. 1988 год: в сборной команде СССР – 2 человека; в сборной команде РСФСР – 3 человека. Девушки 1973г.р. – 1 место в финале первенства СССР, девушки 1972г.р. – 1 место во 2-х Всероссийских юношеских играх.



Э.Савельева,
МСМК

1989 год: в сборной команде СССР – 2 человека; в сборной команде РСФСР – 5 человек.

Савельева Элла – 1 место в чемпионате Мира среди молодёжи (тренер Лидия Степановна Савельева). Лидия Степановна Савельева, Заслуженный тренер России, проработала в школе



Л.С.Савельева,
ЗТР

25 лет. Кроме Эллы Савельевой, она подготовила чемпионку Европы среди девушек Людмилу Плотникову и более 30-ти чемпионов и призеров первенства России и СССР.

Девушки 1971-1972г.р. - 2 место в первенстве СССР; девушки 1975г.р. – 1 место в первенстве Министерства просвещения РФ; девушки 1974г.р. – 1 место в первенстве РФ; девочки 1977 и 1979 г.р. – 1 место во Всесоюзном фестивале по мини-баскетболу.

1990 год: в сборной команде РФ – 12 человек. Девушки 1976г.р. – 2 место в первенстве СССР; девушки 1975г.р. – 2 место во всесоюзной Спартакиаде учащихся; девушки 1977г.р. – 1 место в первенстве РФ.

1991 год: в сборной команде РФ – 10 человек; девушки 1977г.р. – 2 место в первенстве СССР; девушки 1979г.р. – 1 место в первенстве СССР; девушки 1975г.р. – 1 место в первенстве Министерства образования РФ; девушки 1981г.р. – 1 место в первенстве РФ.

1992-2000 годы. 1992год: в сборной команде РФ – 2 человека. Девушки 1976г.р. – 1 место в первенстве Министерства образования РФ; девушки 1979г.р. – 1 место в первенстве РФ; девушки 1980г.р. – 3 место в первенстве РФ.

Мартынюк Светлана – 3 место в чемпионате Европы среди девушек.

1993 год: в сборной команде РФ – 4 человека. Кливоденко Юлия мастер спорта РФ – 1 место в чемпионате Европы среди девушек (первый тренер Светлана Геннадьевна Кривчикова.

С.Г. Кривчикова «Почетный работник общего образования РФ, обладатель ПЗ «За заслуги в развитии физической культуры и спорта РФ», победитель муниципального конкурса «Лучшие педагоги дополнительного образования Волгограда» в 2012г., проработала в школе с 1984 по 2019 годы.



С.Г.Кривчикова, ОФК

Девушки 1976г.р. – 2 место в первенстве РФ, девушки 1977г.р. – 2 место в первенстве Министерства образования РФ.

За период с 1994 по 1999 годы подготовлено: мастеров спорта РФ – 2 человека; кандидатов в мастера спорта – 39 человек; спортсменов 1 разряда – 116 человек; спортсменов массовых разрядов – 1475 человек.



Л.Плотникова,
МС РФ

1994год: в сборной команде России – 2 человека. Девушки 1982г.р. – 2 место в Кубке РФ; девушки 1978г.р. – 3 место в первенстве РФ.

1995год: в сборной команде РФ – 2 человека.

Плотникова Людмила МС РФ - 1 место в чемпионате Европы среди кадетов. Девушки 1982г.р. – 1 место во всероссийских играх учащихся; девушки 1979-1980г.р. – 2 место в I Всероссийских юношеских играх.

1996год: в сборной команде РФ – 3 человека. Девушки 1981-1982г.р. – 2 место в первенстве РФ, девушки 1980-1981г.р. – 3 место в первенстве РФ.

1997год: в сборной команде РФ – 3 человека. Девушки 1981г.р. – 2 место в первенстве Министерства образования РФ, девушки 1982г.р. – 3 место в первенстве РФ, девушки 1983г.р. – 1 место в первенстве Министерства образования РФ.

1998год: в сборной команде РФ – 5 человек. Петрова Юлия мастер спорта РФ – 1 место в Первых всемирных юношеских играх, девушки 1984-1985г.р. – 3 место в первенстве Министерства образования РФ, девочки 1986г.р. – 3 место во всероссийском фестивале по мини-баскетболу.

1999 год: в сборной команде РФ – 4 человека. Девушки 1986г.р. – 2 место в первенстве РФ, девушки 1987г.р. – 1 место в первенстве РФ, девушки 1984-1985г.р. – 3 место во II всероссийских юношеских играх, девушки 1983-1984г.р. – 3 место в первенстве Министерства образования РФ, девушки 1985-1986г.р. – 2 место в первенстве Министерства образования РФ.

2000год: в сборной команде РФ – 3 человека. Девочки 1988-1989г.р. – 1 место в Кубке РФ по мини-баскетболу, девушки 1983-1984г.р. – 2 место в первенстве РФ, девочки 1988-1989г.р. – 2 место во всероссийском фестивале по мини-баскетболу.

2001-2024 годы – продолжение в следующем номере!

СОДЕРЖАНИЕ

Страницы истории. Летопись спортивной школы.....	4-10
Методический раздел.....	10-62
Астафьев И.М. Средства и способы обучения нападающим действиям центрального игрока.....	11
Бочарова Н.В. Специальная разминка в баскетболе. Базовые упражнения.....	21
Добрынина А.А. Комплексное развитие физических качеств баскетболисток посредством «челночного бега».....	25
Несерин А.Е. Методика совершенствования результативности бросков у баскетболисток на основе развития специальных свойств внимания.....	29
Урянский А.Н. Методика совершенствования целевой точности броска в прыжке у юных баскетболистов с помощью специальных тренажерных устройств.....	36
Шмидт М.А. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям игрока в защите.....	42
Шмидт К.В. Развитие быстроты средствами подвижных игр на начальном этапе подготовки баскетболисток.....	46
Карагодина А.М. Перехват мяча, как интегральный показатель защитных действий баскетболистов.....	55
Лаврентьева Е.А. Методика развития выносливости у баскетболисток студенческой команды в структуре спортивной подготовки.....	59
Лучшая практика. В помощь студенту-практиканту.....	63-78
Ткачева Е.И. Методика тестирования и оценки уровня развития специальных физических качеств баскетболистов.....	63
Добрынина А.А., Карагодина А.М. Моторная плотность стандартного тренировочного занятия по баскетболу и его влияние на сердечно-сосудистую систему занимающихся.....	69
Бочарова Н.В., Ткачева Е.И. Методический анализ проведения учебно-тренировочного занятия по баскетболу.....	74
Содержание.....	79
Условные обозначения.....	80
Тайм-аут. Кроссворд.....	81

Уважаемые специалисты, тренеры и спортсмены!

Приглашаем принять участие в подготовке электронного вестника МБУ ДО Спортивной школы олимпийского резерва № 2 г. Волгограда. В методическом вестнике публикуются материалы по различным аспектам подготовки баскетболистов, которые могут представлять интерес для профессиональных тренеров и специалистов в области спортивных игр. Присланные материалы должны включать данные, полученные в практической деятельности тренера-преподавателя или преподавателя вуза, касаться методики и организации подготовки баскетболистов, содержать аналитические рассуждения авторов по различным аспектам баскетбола. Материалы следует представлять в электронном виде на почту: sport_nauka@vgasu.ru.

Старший инструктор-методист

Елена Ивановна Ткачева

Звоните, приходите, мы ждём вас!

Наши контакты:

400066, Волгоградская область, г. Волгоград, ул. им. Маршала Чуйкова, 9.

Телефоны: 8 (8442) 38-24-43 – офис МБУ ДО СШОР № 2;

8(8442) 58-01-81 – физкультурно-оздоровительный комплекс.

Официальный сайт: <http://vlgsdushor2.narod.ru/>

Мы ВКонтакте: <https://m.vk.com/public217663855?from=groups>