



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

В. М. Дубоделов, А. Н. Масляев, А. А. Жуковец

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

**ПОСОБИЕ
для преподавателей физического воспитания
и студентов**

Гомель 2009

УДК 796.323(075.8)
ББК 75.566я73
Д79

*Рекомендовано кафедрой «Физическое воспитание и спорт»
ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 11 от 20.06.2008 г.)*

Рецензент: доц. каф. физвоспитания и спорта БТЭУ ПК канд. пед. наук С. С. Кветинский

Дубоделов, В. М.

Д79 Совершенствование технической подготовки баскетболистов : пособие для преподавателей физ. воспитания и студентов / В. М. Дубоделов, А. Н. Масляев, А. А. Жуковец. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2009. – 16 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <http://lib.gstu.local>. – Загл. с титул. экрана.

Рассмотрены важные моменты, связанные с технической подготовкой баскетболистов. Даны конкретные рекомендации по применению средств и методов для достижения лучших результатов в баскетболе.

Для преподавателей физического воспитания и студентов.

УДК 796.323(075.8)
ББК 75.566я73

© Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П. О. Сухого», 2009

ВВЕДЕНИЕ.

В предыдущем пособии, авторы пытались подсказать, что можно сделать самостоятельно для дальнейшего совершенствования своих индивидуальных технических действий, своих умений и навыков.

Разные формы применения индивидуального метода тренировки необходимы в процессе подготовки квалифицированных баскетболистов. Особенно важны индивидуальные тренировки, повышающие технический уровень баскетболистов. В индивидуальной тренировке игрок самостоятельно выполняет упражнения и совершенствует технические приёмы. Он привыкает более осознанно выполнять технические приёмы и изыскивать способы более совершенного исполнения. Игрок приучается самостоятельно повышать своё мастерство, он узнаёт, как это нужно делать, какие упражнения применять для совершенствования определённого приёма.

Скорость и ещё раз скорость – такова наиболее яркая тенденция развития современного баскетбола. Интенсивность передвижений в игре и скоростная выносливость баскетболистов, быстрота выполнения отдельных приёмов и смена их, результативность технических приёмов на максимальной скорости движения и при максимальной скорости тактических действий, объём и эффективность быстрого прорыва и прессинга пока не отвечают уровню требований современного баскетбола.

В самостоятельной тренировке развивается тактическое мышление. Игрок, пробуя, изучая один или другой приём, думает, как лучше его исполнить, как и когда применить. Повышается индивидуальное тактическое и техническое мастерство. Баскетболист, занимающийся самостоятельно, сознательно думает о повышении своего мастерства, о своей спортивной форме, о команде. Он интересуется всем, что касается баскетбола. А это – обязательное условие для достижения высокого мастерства.

В этом пособии мы продолжаем тему самостоятельной работы или самостоятельных занятий по повышению главного и определяющего компонента игры – технической подготовки баскетболиста.

Хочется заметить, усвоение индивидуальной тактики – очень важный раздел в подготовке баскетболиста. Часто много времени

уделяется сложным командным тактическим схемам, в то время как игроки недостаточно усвоили основы индивидуальной тактики и техники.

Недостаточно знать, как действовать в определённой ситуации. Надо суметь свои знания воплотить в игровые действия. Поэтому навыками индивидуальной тактики и надо овладевать в индивидуальной тренировке, совершенствуя свою технику игры.

На достижение понимания игры через хорошую техническую (подразумеваем и физическую) индивидуальную подготовку каждого игрока,

в основном, и направлены усилия авторов этого пособия.

В добрый путь друзья.

1. ТОЧКА ОТСЧЁТА.

Современная система спортивной тренировки, требует разумного подхода к организации и проведению самостоятельной тренировки. Первые навыки баскетболисты должны получить во время тренировок под руководством тренера. В дальнейшем следует помочь юному баскетболисту проводить тренировки самостоятельно. Для этого надо:

а) составить план самостоятельной работы, указав в нём конкретные упражнения над которыми вы хотите работать;

б) самостоятельно в своём режиме выполнять работу по совершенствованию того или другого технического элемента и записывать в дневник проделанную работу;

в) самостоятельно в своём режиме совершенствовать отстающий приём и после намеченного срока проверить результат работы;

г) очень важно при подведении промежуточных итогов проконсультироваться со специалистом и посоветоваться о способах и направлении дальнейшей работы.

1.1. Упражнения для контроля уровня физической подготовки.

Чтобы понять, есть ли движение вперёд в вашей работе необходимо провести некоторое тестирование, которое покажет, на каком уровне вы находитесь перед началом работы либо в

определённой точке этой работы и к какому уровню вы подошли через некоторое время (неделя, месяц, полгода и так далее) проделанной вами работы.

Для этого мы хотим предложить несколько упражнений, чтобы была возможность соотнести и сравнить движение вперёд (или назад) и попытаться понять, почему это происходит и каким компонентам специальной физической подготовки для совершенствования тех или иных технических элементов баскетбола требуется уделить особое внимание.

Упражнения для контроля:

1. Бег 3000 м;
2. Бег 1000 м;
3. Бег 400 м;
4. Бег 100 м;
5. Бег 30 м;
6. Бег 30 м с ходу;
7. Бег 10 м;
8. Челночный бег 4x5 м;
9. Челночный бег 8x5 м;
10. Челночный бег 4x10 м;
11. Челночный бег 8x10 м;
12. Челночный бег 4x28 м;
13. Челночный бег 8x28 м;
14. Челночный бег 4x10 м и 8x10 м – вперёд обычным бегом, назад бег спиной вперёд;
15. Перемещение в защитной стойке 4x10 м и 8x10 м – приставным шагом вправо, влево;
16. Прыжок в длину с места;
17. Прыжок в длину с «нашагивания» (толчком двух ног);
18. Прыжок «тройным» с места (приземление на две ноги);
19. Прыжок в высоту с места (методика Абалакова);
20. Прыжок в высоту с «нашагивания» (толчком двух ног);
21. Прыжки до предмета, расположенного на определённой высоте (пример: 2,80 м – от поверхности площадки), за 10” (количество раз);
22. Прыжки до предмета, расположенного на определённой высоте (пример: 2,80 м – от поверхности площадки), за 30” (количество раз);

23. Подтягивания в висе на перекладине (хват сверху), за 10'' (количество раз);
24. Подтягивания в висе на перекладине (хват сверху) – максимальное количество раз;
25. Сгибание и разгибание рук в упоре (на полу или на брусьях) за 10'' (количество раз);
26. Сгибание и разгибание рук в упоре (на полу или на брусьях) – максимальное количество раз;
27. Поднимание туловища - из положения «лёжа» в положение «сидя» (руки за головой, ноги закреплены) за 10'' (количество раз);
28. Поднимание туловища – из положения «лёжа» в положение «сидя» (руки за головой, ноги закреплены) – максимальное количество раз;
29. Поднимание ног из положения «лёжа» в положение «угол менее 90*» (руки прямые, закреплены выше головы), за 10'' (количество раз);
30. Поднимание ног из положения «лёжа» в положение «угол менее 90*» (руки прямые, закреплены выше головы), – максимальное количество раз.

Как вы смогли заметить, большинство тестовых упражнений направлены на то, чтобы определить уровень скоростно-силовой подготовки и подготовки в скоростной выносливости. Лишь некоторые тестовые упражнения помогут определить уровень развития качеств сила и выносливость.

Быстрота в баскетболе проявляется не только в способности игрока быстро пробегать установленные отрезки. Баскетболисту необходимы, и большая стартовая скорость на отрезке 5-6 м из разных, часто очень сложных, исходных положений, и умение быстро, без большой подготовки, выполнять технические приёмы. Для совершенствования быстроты надо применять соответствующие упражнения, для дальнейшего совершенствования технических элементов необходимо ставить задачу все технические элементы выполнять на максимальной скорости. Сила баскетболистов во многом определяет быстроту движений, прыгучесть, качество передач мяча и бросков в корзину, а также успех в борьбе за мяч. Баскетболисту важно совершенствовать скоростную выносливость,

чтобы во время всей игры точно выполнять технические приёмы в нужном темпе.

По глубокому убеждению авторов, в современном баскетболе это наиболее важно. Сокращение времени на атаку определило более динамичное ведение позиционного нападения, в то же время активная форма ведения защитных действий с центра площадки (или с $\frac{3}{4}$ площадки) сокращает время и вариативность ведения позиционного нападения соперником.

Появление двух дополнительных перерывов в игре между четвертями, несколько снизило значение выносливости, но не отменило его вовсе. В скоротечных турнирах, когда команда проводит большое количество игр за короткий промежуток времени, ценность этого физического качества возрастает.

1.2. Упражнения для контроля уровня технической подготовки.

Совершенство и разнообразие технических приёмов не имеет границ и во многом зависит от индивидуальных качеств игрока. Поэтому качество выполнения технических приёмов, разнообразие их применения в игре должны совершенствоваться в первую очередь сами игроки. Постоянно совершенствуя выполнение технических приёмов, можно достичь виртуозности. Это доказали такие баскетболисты, как И.Лысов, А.Алачачян, Р.Куртинайтис, А.Сабонис, А.Парфианович и многие другие.

Ясно, что в самостоятельных тренировках необходимо совершенствоваться не только свои сильные, но подтягивать и слабые стороны: устранять недостатки, подтягиваться там, где отстал от товарищей.

В современном баскетболе приёмы техники с мячом выполняются на больших скоростях при активном противодействии противника. Поэтому технические приёмы, выполняемые на месте, медленно, с большим подготовительным периодом сейчас в игре удастся использовать редко. В самостоятельной тренировке эти приёмы надо возможно больше приближать к условиям игры. Например, самому современному способу броска мяча в корзину – в прыжке, противодействовать очень не легко. Но игроки, которые долго готовят и выполняют этот бросок, не успевают найти удобный

момент для атаки корзины. Значит, тренируя броски, передачи упражнения надо выполнять так, как требует современная техника: быстро, практически без подготовки.

Место в самостоятельных занятиях нужно уделить и техническим элементам защиты и нападения без мяча. Это и перемещения в защитной стойке в стороны, назад, вперёд, и совершенствование обманных движений в нападении, развороты, вышагивания и т. д. Но и эти элементы и приёмы следует доводить до наивысшей скорости исполнения, а значит и работать надо над ними очень серьёзно.

Упражнения для контроля:

1. Челночный бег с мячом в руках 4x10 м;
2. Челночный бег с мячом в руках 4x28 м;
3. Челночный бег с ведением мяча 4x10 м;
4. Челночный бег с ведением мяча 4x28 м;
5. Челночный бег с ведением мяча 4x10 м, вперёд обычным бегом назад бег спиной вперёд;
6. Перемещение с ведением мяча в «защитной стойке» (правым и левым боком приставным шагом) 4x10 м;
7. Передача мяча с отскоком от стены двумя руками от груди за 10'' (расстояние 4 м), количество раз;
8. Передача мяча с отскоком от стены двумя руками от груди за 30'' (расстояние 4 м), количество раз;
9. Передача мяча с отскоком от стены правой, левой руками за 10'' (расстояние 4 м), количество раз;
10. Передача мяча с отскоком от стены правой, левой руками за 30'' (расстояние 4 м), количество раз;
11. Передача мяча с отскоком от стены двумя руками из-за головы за 10'' (расстояние 4 м), количество раз;
12. Передача мяча с отскоком от стены двумя руками из-за головы за 30'' (расстояние 4 м), количество раз;
13. Передача мяча с отскоком от стены двумя руками от груди за 30'' (расстояние 8 м), количество раз;
14. Передача мяча с отскоком от стены правой левой руками за 30'' (расстояние 8 м), количество раз;
15. Передача мяча с отскоком от стены двумя руками из-за головы за 30'' (расстояние 8 м), количество раз;

16. Передача двух мячей (отскок от стены и от пола) двумя руками от груди за 30'' (расстояние 4 м), количество раз;
17. Передача двух мячей (отскок от стены и от пола) правой, левой руками за 30'' (расстояние 4 м), количество раз;
18. Передача двух мячей (отскок от стены и от пола) двумя руками из-за головы за 30'' (расстояние 4 м), количество раз;
19. Броски в прыжке (расстояние до кольца 4,5-5 м) с самостоятельным подбором и выводом мяча на требуемую дистанцию за 30'', количество бросков - количество попаданий;
20. Броски в прыжке (расстояние до кольца 4,5-5 м) с самостоятельным подбором и выводом мяча на требуемую дистанцию за 2', количество бросков – количество попаданий;
21. Броски в прыжке (расстояние до кольца 6,25-6,5 м) с самостоятельным подбором и выводом мяча на требуемую дистанцию за 30'', количество бросков – количество попаданий;
22. Броски в прыжке (расстояние до кольца 6,25-6,5 м) с самостоятельным подбором и выводом мяча на требуемую дистанцию за 2', количество бросков – количество попаданий;
23. Атака корзины двумя шагами после ведения с чередованием атак правой, левой руками (начало упражнения с центра площадки) за 30'', количество атак – количество попаданий;
24. Атака корзины двумя шагами после ведения с чередованием атак правой, левой руками (начало упражнения с центра площадки) за 2', количество атак – количество попаданий.
25. Штрафные броски, (самостоятельный подбор и подготовка) за 30'', количество бросков – количество попаданий;
26. Штрафные броски, (самостоятельный подбор и подготовка) за 2', количество бросков – количество попаданий.

В тестовых упражнениях по оценке технической подготовки, авторы опирались на три основных элемента баскетбола – ведение, передача и бросок. Некоторые тестовые упражнения являются как бы комплексными, включают в себя несколько элементов баскетбола одновременно. Авторы считают, что это ещё более приближает игрока в своей работе к игровой обстановке на площадке.

Есть ещё много других элементов этой игры, но мы считаем, что для совершенствования, например, такого элемента как перемещения в защитной стойке нужен хотя бы ещё один партнёр, а лучше два.

Теми же упражнениями, которые вам предлагают авторы данного пособия, можно попытаться оценить свою подготовку в любое время, на любой площадке (или зале), работая одному.

2. ОСНОВЫ ВАШЕЙ РАБОТЫ.

Как вы уже догадались из предложенного выше, начать работу может спортсмен любой квалификации от начинающего любителя баскетбола до игрока сборной команды РБ.

В целом же, мы своим пособием хотим привлечь к занятиям баскетболом наибольшее количество студентов и учащуюся молодёжь желающую добиться определённого совершенствования в этой замечательной игре.

Главное давать себе объективные оценки и не выдавать желаемое за действительное. Нельзя говорить о совершенстве в навыке броска в прыжке, если ваш прыжок составляет 10-15 см от поверхности площадки. Но если на стадии первого тестирования вы не могли вообще оторваться от поверхности площадки, то вы добились определённого успеха и мы пожелаем вам не останавливаться на достигнутом.

Работать с нами и по нашему пособию может любой желающий, ясно представляющий себе основы техники тех элементов баскетбола, над совершенствованием которых он хотел бы работать. Как узнать, правы ли вы в своей оценке? Для этого необходимо при просмотре игр в университете, игр Чемпионата РБ попытаться анализировать технику выполнения этих элементов ведущими (сильнейшими) игроками команд. Если же вы сомневаетесь и после просмотра (а это очень похвально), подойдите к любому тренеру по баскетболу, к любому из авторов нашего пособия и проконсультируйтесь.

Будет очень неудачно, если вы, не разобравшись в сути движения, начнёте работу в неправильном направлении – будете совершенствовать изначально неправильно понятый технический элемент. Переучиться вам будет намного сложнее.

В одно своё занятие не надо пытаться включить более двух-трёх упражнений для тестирования, так как результаты тестирования последующих упражнений будут необъективны. Хорошая разминка, несколько тестовых упражнений, работа по совершенствованию элементов в течение 15-20 минут и ваше самостоятельное занятие

подходит к концу. Далее вы можете совершенствовать только качество выносливость – бежать лёгкий кросс.

Сейчас мы приведём некоторые показатели тестовых упражнений, к которым вы должны стремиться, а в дальнейшем попытаться их превзойти.

Ориентировочные результаты оценки тестовых упражнений уровня физической подготовки:

1. Бег 3000 м – 10,00 – 10,30 мин.;
2. Бег 1000 м – 3,00 – 3,20 мин.;
3. Бег 100 м – 12,8 – 13,0 сек.;
4. Бег 30 м – 4,2 – 4,6 сек.;
5. Бег 10 м – 1,5 – 1,65 сек.;
6. Челночный бег 4x10 м – 10,5 – 11,5 сек.;
7. Перемещение в защитной стойке (приставным шагом, правым, левым боком) 4x10 м – 13,0 – 14,0 сек.;
8. Прыжок в длину с места – 240 – 250 см;
9. Прыжок в длину «тройным» с места – 650 – 700 см;
10. Прыжок в высоту с места (методика Абалакова) – 35 – 40 см;
11. Подтягивания в висе на перекладине (максимальное количество раз) – 15 – 18 раз;
12. Сгибание и разгибание рук в упоре (на параллельных брусьях), максимальное количество раз – 18 – 20 раз;
13. Поднимание туловища – из положения «лёжа на спине» в положение «сидя» (ноги закреплены, руки за головой), максимальное количество раз – 50 – 60 раз;
14. Поднимание ног – из положения «лёжа на спине» в положение «угол менее 90°» (ноги вместе, руки закреплены вверху), максимальное количество раз – 30 – 40 раз.

Если за 6 месяцев работы вы продвинулись на 10-15% от своих исходных тестовых показателей, значит вы на верном пути. Если вы остановились, вам следует еще раз обратиться за консультацией к тренеру или специалисту, и после одобрения врача попробовать ещё раз.

**Ориентировочные результаты оценки
тестовых упражнений уровня технической подготовке.**

1. Челночный бег с ведением мяча 4x10 м – 13,0 – 14,0 сек.;
2. Челночный бег с ведением мяча (вперёд обычным, назад бег спиной вперёд) 4x10 м – 17,0 – 18,0 сек.;
3. Перемещение с ведением мяча в защитной стойке (правым, левым боком) 4x10 м – 17,0 – 18,0 сек.;
4. Передача мяча с отскоком от стены двумя руками от груди (расстояние 4 м) за 10'' – 8-10 раз;
5. Передача мяча с отскоком от стены правой, левой руками (расстояние 4м) за 10'' – 7-9 раз;
6. Передача мяча с отскоком от стены двумя руками из-за головы (расстояние 4 м) за 10'' – 7-9 раз;
7. Передача мяча с отскоком от стены двумя руками от груди (расстояние 8 м) за 30'' – 20 – 22 раза;
8. Броски в прыжке (расстояние до кольца 4,5-5 м) с самостоятельным подбором и выводом мяча на требуемую дистанцию за 30'' – 8-10 бросков / 4-5 попаданий;
9. Броски в прыжке (расстояние до кольца 6,25-6,5 м) с самостоятельным подбором и выводом мяча на требуемую дистанцию за 30'' – 6-8 бросков / 2-4 попадания;
10. Атака корзины двумя шагами после ведения с чередованием атак правой, левой руками (начало упражнения с центра площадки или 14 м от кольца) за 30'' – 4-5 атак / 3-4 попадания;
11. Штрафные броски, (самостоятельный подбор и подготовка) за 30'' – 12-14 бросков / 9-11 попаданий.

Как и в оценках упражнений по физической подготовке мы не приводили ориентировочные результаты для всех тестовых упражнений. Многие исходные результаты вы возьмёте после своего первого тестирования, исходя из того, нужно ли вам совершенствовать то или иное техническое действие. Если же вы взялись совершенствовать тот технический элемент, для совершенствования которого вам не хватает скорости или прыгучести, вам придётся вернуться немного назад и поработать над физической подготовкой.

3. ПОДВОДИМ ИТОГИ.

Обращаем самое пристальное внимание, чтобы в угоду результату, вы не начали выполнять технические элементы баскетбола неправильно (по основам техники).

Поэтому осмелимся дать несколько практических советов, которые родились из наблюдений и многолетней практической работы.

При работе над совершенствованием ведения мяча следите за постановкой спины и головы. Спина должна быть ровной и прямой, а голова поднята настолько, чтобы глаза могли получить как можно больше информации о происходящем на площадке и за её пределами (контроль времени, указания тренера т.д.). Ведение не самоцель, а предтеча дальнейших действий игроков на площадке.

При работе над совершенствованием передачи мяча, при ловле отскочившего мяча нужно кратчайшим путём и за самое короткое время привести его в исходное положение, из которого можно начать любое следующее техническое действие (ведение мяча, бросок по корзине). Ноги должны стоять на месте, а всё время двигаться в защитной стойке, спина прямая, глаза «ищут» информацию для последующего анализа.

При работе над совершенствованием броска нужно помнить и работать над различными частями этого элемента баскетбола – постановка ног, выпрыгивание и работа рук. Если ноги поставлены правильно и «по ситуации» атакующий игрок имеет несколько вариантов продолжения атаки (особенно после последних изменений в правилах, касающихся «пробежки»). Выпрыгивание желательно совершать вертикально, при этом, не останавливая работу глаз анализирующих изменения на игровой площадке. Работа рук должна быть однообразной и доведённой до автоматизма, при принятии решения об атаке, некогда думать о работе рук. При завершении броска кисть бросающей руки должна быть «закрыта» и рука оставлена за мячом (не нужно дёргать руку и тем помогать защитнику «не сфолить»).

Если после некоторого времени работы вы провели тестирование и не увидели улучшения своих результатов, не надо отчаиваться, проанализируйте свою работу, просмотрите дневник и начните ещё раз.

Баскетбол – игра командная, в ней важны индивидуальные возможности и качества каждого игрока в команде. И ещё не было, авторы думают, и не будет пять (а ведь всего в команде двенадцать) игроков умеющих одинаково хорошо вести мяч, делать быстрые и своевременные передачи и одинаково хорошо атаковать кольцо соперника. Но в том и прелесть баскетбола, что люди (игроки они же люди) дополняют друг друга на площадке, помогают друг другу исправлять ошибки, общаются и вместе стараются добиться поставленной цели.

Играйте в баскетбол, повышайте уровень своей подготовки, становитесь здоровыми людьми, понимающими значение взаимовыручки, поддержки, помощи. Наш коллектив авторов будет счастлив, если мы помогли вам понять и полюбить эту игру.

Баскетбол – всего лишь игра, но за то какая замечательная!

ЛИТЕРАТУРА:

1. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. – М.: Физкультура и спорт, 1966 г.
2. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1972 г.
3. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е издание. – Мн.: Высшая школа, 1992 г.
4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1966 г.
5. Кожевникова З.Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1971 г.
6. Колос В. М. Баскетбол. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – Мн.: Министерство спорта и туризма РБ, ГУ НИИФКиС РБ, 2004 г.
7. Кондрат Н.Д., Борсук В.Н. Учебно-методическое пособие – по скоростно-силовой подготовке спортсменов старших разрядов, занимающихся зимним многоборьем «Здоровье». – Гомель, ГГТУ им. П.О.Сухого, 1999 г.
8. Совершенствование технического мастерства спортсменов. Коллектив авторов. – М.: Физкультура и спорт, 1967 г.
9. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1967 г.
10. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста – М.: Физкультура и спорт, 1981 г.

Содержание

Введение.....	3
1. Точка отсчёта.....	4
1.1. Упражнения для контроля уровня физической подготовки.....	4
1.2. Упражнения для контроля уровня технической подготовки.....	7
2. Основы вашей работы.....	10
3. Подводим итоги.....	13
Литература.....	15

Дубоделов Владимир Михайлович
Масляев Анатолий Николаевич
Жуковец Александр Александрович

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Пособие
для преподавателей физического воспитания
и студентов

Подписано в печать 03.08.09.

Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс».

Ризография. Усл. печ. л. 0,93. Уч.-изд. л. 0,69.

Изд. №84.

E-mail: ic@gstu.gomel.by

<http://www.gstu.gomel.by>

Отпечатано на цифровом дуплекаторе
с макета оригинала авторского для внутреннего использования.
Учреждение образования «Гомельский государственный
технический университет имени П. О. Сухого».
246746, г. Гомель, пр. Октября, 48.