

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке баскетболистов для команд высших разрядов, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств и условий восстановления.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и спортивными соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Средства восстановления подразделяются на две группы:

- психолого-педагогические;
- медико-биологические.

Психолого-педагогические средства:

- творческое использование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Медико-биологические средства:

- специализированное питание;
- распорядок дня;
- спортивный массаж;
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души);
- кислородотерапия и другие.

Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого спортсмена.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания.

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно в осенне-зимний сезон.

Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня.

После учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энерго-затратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

По энерго-затратам баскетбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.).

Между учебно-тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами. При повышенных энерго-затратах целесообразна организация 4-5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме

спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства, как профилактику при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или спортивными соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, общее ультрафиолетовое облучение.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность.

Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя:

- парные и суховоздушные бани;
- души (дождевой, игольчатый, пылевой, душ Шарко, циркулярный);
- ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактических, восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта баскетбол;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорту, в том числе о виде спорта баскетбол;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической

подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта баскетбол и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом году обучения,
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная со второго года обучения и в последующие годы;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений антидопинговых правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три года или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом

результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Методика проведения контрольных упражнений (испытаний) для оценки общей физической, специальной физической и технической подготовки приведена в приложении 1 к Программе.

Тесты по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике по этапам и годам подготовки приведены в приложениях 2 - 10 к Программе.

Критерии оценивания тестов по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике приведены в приложении 11 к Программе.

3.3. Контрольные, контрольно-переводные нормативы (испытания), нормативы (испытания) общей физической и специальной физической подготовки приведены в приложениях 12 - 15 к Программе и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в приложениях 13 - 15 к Программе. Контрольные, контрольно-переводные нормативы (испытания), нормативы (испытания) технической подготовки приведены в приложениях 16 - 18 к Программе.

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>						
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>						
2.1	Прыжок вверх с местасо взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1	Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			9.0	9.4
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10.0	10.7
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4	Бег на 14 м	с	не более	
			3.0	3.4
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.2	8.0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	

			8.6	9.4
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3	Челночный бег 10 площадок по28 м	с	не более	
			60	65
2.4	Бег на 14 м	с	не более	
			2.6	2.9
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4.7	5.0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.2	8.0
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8.0	8.9
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3	Челночный бег 10 площадок по28 м	с	не более	
			55	60
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений – через 4-6 лет специализированной подготовки.

При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста спортивных результатов спортсменов впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Рекомендуется учитывать следующие методические принципы:

* *Направленность на максимально возможные достижения.* Этот принцип реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применения оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

* *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составление конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

* *Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

* *Единство общей и специальной физической подготовки.* На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

* *Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Спортивная подготовка строится, как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

* *Возрастание нагрузок.* Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

• *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, освоении техники и тактики необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Сенситивные периоды развития физических качеств
(по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И.)

Физические качества	Возрастные периоды	
	мальчики	девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7-13 лет
Максимальная частота движений	4-6, 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11 лет, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	9-12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	9-12 лет
Выносливость скоростная	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	7-12 лет	7-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	7-12 лет
Способность к ритму	9-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

Программный материал

Общая физическая подготовка (ОФП)

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков, тенденции развития игры обусловили необходимость воспитания и постоянного поддержания на должном уровне комплекса физических качеств, влияющих на эффективность и результативность игры. Однако индивидуальные и возрастные особенности не всегда позволяют развивать эти качества до высокого уровня у каждого игрока, поэтому задача тренера-преподавателя сводится к максимально возможному развитию наиболее сильных физических качеств и доведению до оптимального уровня всех остальных физических качеств игрока. Важно, чтобы уровень развития физических качеств сочетался со всеми другими видами подготовки и обеспечивал эффективную игру спортсмена.

Занятия по ОФП должны учитывать специфические требования баскетбола и

органично сочетаться с техническими приемами владения мячом, силовыми и контактными элементами игровой деятельности, быть максимально приближенными к условиям реальной игры, для понимания важности и необходимости данной работы и ее влияния на успех спортсмена и команды в целом.

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на различные группы мышц для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, штанга, скакалки, резиновые амортизаторы).

Акробатические упражнения включают в себя упражнения с высокой амплитудой движения, наклоны, отведения ног, шпагат, мост, наклоны и повороты туловища, а так же упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Кувырки вперед, назад, в стороны, стойки на голове, руках, лопатках.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 30 м, 60 м, 100 м, равномерный бег на 500, 800, 1000 м. кросс от 3км, до 5 км, повторный бег, бег по наклонной плоскости вниз, бег с гандикапом, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, в высоту, тройной прыжок.

Спортивные и подвижные игры. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрой ответных действий и быстроты перемещений.

Перед общей физической подготовкой баскетболистов стоят следующие задачи:

- разностороннее физическое развитие спортсменов;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости);
- увеличение функциональных возможностей;
- укрепления здоровья;
- увеличение спортивной работоспособности;
- стимулирование процессов восстановления;
- расширение объема двигательных навыков.

Развитие силы. Проявление силы мышц зависит от общего состояния здоровья центральной нервной системы баскетболиста, деятельности коры его головного мозга, биохимических процессов, степени утомления мышц и др. Большое значение для развития силы баскетболиста имеет его умение напрягать и сокращать мышцы с большой силой, что в известной степени зависит от его умения проявлять волевые усилия.

Упражнения, направленные на развитие силы баскетболистов, способствуют увеличению мышечной массы, а также воспитывают способность проявлять это качество. Можно специально подбирать упражнения для улучшения умения проявлять силу или упражнения для увеличения мышечной массы. Для развития мышечной силы в баскетболе главным образом применяется метод «до отказа» и метод максимальных усилий. Выполнение упражнений методом максимальных усилий способствует развитию способности проявлять значительные мышечные усилия преимущественно благодаря усовершенствованию нервных процессов и воспитания воли.

Подбираются специальные упражнения, в которых необходимо проявлять большую и предельную силу. Данные упражнения должны выполняться с незначительными интервалами, с проявлением возможно большей силы. Пользуясь данным методом, мышечная сила на первом этапе нарастает быстро. Метод «до отказа» способствует в большей степени увеличению мышечной массы и заключается в многократном и постоянном выполнении упражнений до появления усталости.

При этом силовая нагрузка на баскетболиста может быть как средней, так и большой. Желательно структуру применяемых упражнений приблизить к характерным движениям баскетболистов. Достичь значительного увеличения мышечной массы возможно только при длительном использовании этого метода.

Выполнение основных технических приемов в баскетболе (передачи, ловля,

броски) предъявляют повышенные требования к силе мышц туловища, рук, плечевого пояса, пальцев, а также мышц ног – стопы, голени и бедер. Эти требования предопределяют направленность тренировок по силовой подготовке. Большое количество упражнений для развития силы баскетболистов выполняются с отягощением. По характеру употребляемых отягощений упражнения на силу можно поделить на две группы:

1. Упражнения для развития силы баскетболистов с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, снег; сопротивление партнера).
2. Упражнения для развития силы баскетболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Употребляя упражнения с отягощением, можно точно дозировать интенсивность и объем нагрузки, а также воздействовать как на отдельные мышцы, так и на определенную группу мышц. На начальном этапе упражнения с отягощением рекомендуется выполнять в замедленном темпе. А затем их нужно выполнять как можно быстрее. Упражнения для развития силы баскетболистов, следует чередовать с расслабляющими упражнениями. Упражнения с большими отягощениями (штанга), в выполнении которых задействовано большое количество мышц, необходимо применять с интервалом в несколько дней (один-два), а упражнения с небольшими отягощениями, воздействующие на небольшое количество мышц, – ежедневно.

В зависимости от режима работы мышц силовые упражнения делятся на статические и динамические. Выполнение динамических упражнений характеризуется сокращением мышц, сближением мышечных окончаний, в результате чего мышцы утолщаются и удлиняются. Выполняя статические упражнения для развития силы, мышцы находятся в напряженном состоянии, но не укорачиваются. Употребление статических упражнений в большом количестве не рекомендуется, поскольку они отрицательно воздействуют на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, так как происходит длительная задержка дыхания. Именно поэтому статические упражнения следует чередовать с динамическими.

Развитие выносливости. Выносливость зависит от сердечно-сосудистой, центральной нервной, дыхательной систем, а также от совершенства техники баскетболиста, умения совершать рациональные движения, с оптимальным мышечным напряжением. Для развития выносливости баскетболистов необходимо продолжительное воздействие упражнений на организм, а это возможно только тогда, когда упражнения выполняются не интенсивно.

На первом этапе изучения лучше всего использовать равномерный способ выполнения упражнений. Для развития выносливости в баскетболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание.

Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения.

Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если баскетболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

Развитие скорости. Скорость баскетболиста зависит от соответствующей нервной деятельности головного мозга, подвижности в суставах, эластичности мышц, совершенного владения техническими приемами, способности мышц-антагонистов к расслаблению.

Развитие скорости движений находится в определенной зависимости от силы мышц, именно поэтому данные качества развиваются параллельно. Скорость движения можно повысить благодаря эластичности мышц. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается значительно быстрее и с большей амплитудой. Поэтому необходимо уделять особое внимание улучшению эластичности мышц. Быстрые движения, выполняемые с большой амплитудой, зависят в определенной степени от подвижности в суставах и способности мышц-антагонистов к растягиванию. Движение совершается легче и быстрее, если мышцы-антагонисты оказывают меньшее влияние. Вот почему нужно разумно сочетать упражнения на развитие синергистов и мышц антагонистов.

Скорость баскетболистов проявляется в сложных и простых реакциях в ответ на внешний раздражитель (в основном зрительный), в совершении технического приема или отдельной его части, в перемещении на площадке. Большое значение для развития скорости в баскетболе имеет умение расслабляться, а также выполнять движение без излишнего напряжения, но с наибольшими волевыми усилиями.

Для развития скорости баскетболистов необходимо подбирать следующие упражнения:

- упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.
- упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.
- упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим баскетбольным приемам.

Главным средством для развития скорости баскетболистов является выполнение различных упражнений в наивысшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др. Развитию скорости в баскетболе способствуют упражнения, совершаемые соревновательным методом, который требует концентрированных значительных волевых усилий.

Упражнения, способствующие развитию скорости, не желательно выполнять во время усталости, поскольку при этом значительно нарушается координация движений, а также теряется способность к быстрому их выполнению. Поэтому данные упражнения рекомендуется включать в первую часть тренировки, причем в небольших объемах.

Количество повторений за тренировку не должно быть большим. Употребляя упражнения с отягощениями, развивающие в основном силу, не следует забывать о скорости их выполнения, поскольку увеличение развития силы мышц может привести к уменьшению быстроты движения.

Развитие гибкости. Подвижность в суставах, способствующая выполнению движений с большой амплитудой, называется гибкостью.

Гибкость баскетболиста зависит от: гибкости позвоночного столба, формы суставных поверхностей, эластичности мышц и сухожилий, эластичности связок, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц.

Амплитуда движений в большей степени зависит от эластичности мышц и связок. Чем эластичнее связки и мышцы, тем меньше ограничены движения.

В значительной степени выполнению упражнения с большой амплитудой способствует не только активно работающие мышцы, но и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Любые упражнения, предназначенные для повышения общей физической подготовки баскетболистов, способствуют развитию гибкости. Однако баскетболисту необходимо специально развивать гибкость, чтобы создать ее «запас». Для этого разумно использовать упражнения на гибкость, наиболее близкие по своей структуре к движениям баскетболиста.

Гибкость в баскетболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые

пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости basketболистов можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

Развитие ловкости. Ловкость – это умение basketболиста быстро совершать сложные двигательные действия. Чтобы стать ловким, необходимо стать выносливым, быстрым и сильным. В тех случаях, когда организм basketболиста не привык к перенесению больших нагрузок, то утомление нарушает двигательные рефлексы, кроме этого резко нарушается координация движений. Ловкость в basketболе проявляется в умении basketболиста быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с условиями меняющейся обстановки. Специфика игры постоянно ставит сложные двигательные задачи, которые следует решать мгновенно.

Для развития ловкости basketболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (basketбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие basketболистов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также basketбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

При развитии ловкости в basketболе следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части тренировки, причем в незначительном объеме. Наибольшее внимание развитию ловкости basketболистов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами basketбола.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств basketболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом).

Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Задачи специальной физической подготовки могут быть решены только на основе общей, достаточно высокой физической подготовленности спортсменов.

Ранняя, форсированная специальная подготовка не только не укрепит рост спортивных результатов, но может привести к различным травмам, повредить общему состоянию здоровья.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения basketбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и развивают специальные физические качества.

Развитие специальной силы. Специальную силу basketболиста можно определить, как очень высокую способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах и уровнях,

которые требуются при выполнении отдельных технических приемов и игровых действий. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара – комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног. Для эффективного применения технических приемов в игре, баскетболисту нужна так называемая «взрывная сила» – способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая подготовка направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсмена.

Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления усилий при выполнении технических приемов. При работе над развитием скоростной силы можно применять незначительные отягощения.

Развитие прыгучести. Прыгучесть баскетболиста – это способность прыгать оптимально высоко для выполнения блокирования мяча, перехватов передач в прыжке, бросков. Развитие прыгучести начинают в развитии силы мышц, а в дальнейшем силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно. Для этого используются упражнения с отягощениями и без них, основные упражнения по технике игры.

Развитие специальной быстроты. Специальная быстрота баскетболиста – это способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Формами проявления быстроты в баскетболе являются:

- способность к быстрому реагированию на мяч или действие соперников;
- способность к быстрому началу движений;
- способность к быстрому выполнению технических приёмов и их элементов;
- способность к быстрой перемещений.

Быстрота реакции отражает способность игрока понять намерения и действия соперника и партнеров, а также определить направление полета мяча и реагировать на них соответствующим образом. К быстрой началу движения можно отнести стартовое ускорение игрока. Быстрота выполнения технических приемов и элементов характеризуется максимальной скоростью движения руки при броске мяча в корзину и т. д.

Быстрота перемещения зависит от способности игрока максимально быстро преодолевать отрезки 3-6-9 м в различных направлениях. Быстроту рекомендуется развивать повторным, интервальным, соревновательным методами. При этом между попытками следует давать интервалы отдыха. Эти интервалы отдыха между повторными нагрузками должны обеспечивать оптимальное восстановление работоспособности.

С другой стороны, интервал не должен быть настолько длительным, чтобы возбуждение в нервной системе чрезмерно упало. В этом случае потребуется дополнительная разминка. После двух или трех повторений интервал отдыха значительно продлевают, причем рекомендуется комбинировать пассивный и активный отдых. Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются.

Специальную быстроту развивают и совершенствуют специально – подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

Развитие специальной выносливости. Специальная выносливость баскетболиста объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость – способность игрока выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной

выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры. Дозировка нагрузки: продолжительность одного повторения – 20-30 с, интенсивность – максимальная, интервал отдыха – 1-3 мин., количество повторений – 4-10 раз.

Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для блокирования броска соперника или перехвата передачи.

В качестве средств для развития прыжковой выносливости используются прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые упражнения (имитационные) и основные упражнения по технике игры. Продолжительность одного повторения – 1-3 мин, интенсивность – без пауз между прыжками, количество повторений – 5-8. Интервалы отдыха между повторениями – 1-4 мин.

Развитие игровой выносливости. Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества.

Высокий уровень развития функциональных способностей баскетболиста – один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы. Игровую выносливость совершенствуют в процессе игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством четвертей, полным и неполным составами (5x5, 3x3, 1x1) игр на время.

Действенным средством развития игровой выносливости является использование в процессе игры упражнений различного тренирующего воздействия. Применение в учебно-тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по объёму и интенсивности соревновательные нагрузки, даёт возможность создать своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки.

Игровую выносливость воспитывают в специально-подготовительном, предсоревновательном этапах подготовительного периода.

Развитие специальной ловкости. Воспитание ловкости баскетболиста – это совершенствование сложных координационных двигательных действий, а главное способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата. Это требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве.

Ловкость баскетболиста имеет две разновидности:

- акробатическая ловкость, которая проявляется в падениях, прыжках во время игры в защите;
- прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в безопорном положении при выполнении бросков в корзину, перехватов передач в прыжке.

Основными средствами развития специальной ловкости являются гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Развитие специальной гибкости. Для развития специальной гибкости используются упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема. Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движений сохранить их структуру. Упражнения с партнером дают хороший эффект при воспитании гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвижности суставов, укреплению

сердечно-связочного аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

Развитие умения расслабиться. Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность спортсмена. Начинать освоение навыка расслабления нужно со специальных упражнений. Упражнение на расслабление целесообразно выполнять после упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями. Кроме того, рекомендуется каждое занятие заканчивать серией упражнений на расслабление. Хорошо способствует расслаблению выполнение отдельных упражнений на воде, а также - медленное плавание.

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов подготовки. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Техническая подготовка является не только одной из важнейших составляющих подготовки спортсменов к участию в соревнованиях, но также и одним из важнейших определяющих факторов победы.

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых баскетболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре.

Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат. Совершенное овладение техникой игры – одна из центральных задач подготовки спортсменов.

Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированные занятия спортивными играми начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всем протяжении многолетней подготовки занимает большое место.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией – разделением однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения.

Основными классифицирующими признаками являются: место броска мяча в кольцо; положение тела игрока относительно кольца и др. Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как-то: отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием и т. д.

Варианты техники – конечный уровень классификации, описывающий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.

Каждый технический прием представляет собой систему движений, т. е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть фазами.

В однократных движениях, к которым относятся технические приемы баскетбола, выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Вместе с

исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема, основной задачей начального положения является создание максимальной готовности к последующему перемещению.

В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема. В основной (рабочей) фазе действие направлено на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом. В заключительной фазе выполнением технического приема завершается, и игрок переходит к новым действиям.

Действия баскетболиста протекают в условиях активного влияния сбивающих факторов, которые ухудшают результат выполнения технических приемов (шум, недостаточное освещение, утомление и др.). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технического приема – приспособление данного приема к меняющимся условиям игры. Все эти моменты необходимо учитывать при овладении техническими приемами и их совершенствовании.

Техника игры - это сложившаяся в процессе развития баскетбола совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

Техника баскетбола распадается на два больших раздела:

Техника нападения распадается на:

- техника передвижений;
- техника владения мячом.

Техника защиты распадается на:

- техника передвижений;
- техника отбора мяча и противодействие.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ИГРОКА В НАПАДЕНИИ

Техника передвижения. Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Передвижения - основа техники баскетбола. С помощью этих приемов игрок может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его противника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения других приемов.

Ходьба используется главным образом для смены позиции в период коротких пауз или снижения интенсивности игровых действий, а также для перемены темпа движения в сочетании с бегом.

Бег занимает в игре большое место и является главным средством передвижения. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из многообразных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Прыжки. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой. Прыжок толчком двумя ногами выполняется чаще с места из положения основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяется обычно при выполнении бросков в корзину и при борьбе за отскок. Прыжок толчком одной ногой выполняется с короткого разбега. Отталкивание производится таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. При выполнении ряда технических приемов с мячом в безопорном положении очень важным считается умение игрока выпрыгивать на достаточную высоту без активного участия рук, быстро и своевременно.

Остановки. В соответствии с игровой ситуацией баскетболист использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами. При первом способе игрок делает невысокий скользящий прыжок по ходу движения, причем, оттолкнувшись одной ногой, он подает

туловище назад и приземляется либо на обе ноги одновременно, либо сначала на толчковую ногу с последующим приседанием. При втором способе остановки используется так называемый двухшажный ритм (двухшажная техника). Здесь игрок предпоследний короткий шаг делает с подседом и со смещением от центра тяжести в направлении обратном движению. Затем следует последний удлиненный шаг, игрок выставляет ногу вперед со стопорящей опорой на пятку и последующим перекатом на всю ступню.

Повороты. Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия меча от выбивания. Есть два способа поворотов - вперед и назад. Поворотом вперед называются такие повороты, когда переступания выполняются в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворотами назад - те, которые выполняются переступанием в сторону, куда баскетболист обращен спиной. При повороте на месте игрок переносит основной центр тяжести тела на одну ногу, которая является как бы осью вращения. Выполняя поворот в движении, игрок сближается с противником и ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении предполагаемого поворота.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- ловлю;
- передачи;
- броски мяча в корзину;
- ведение.

Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча - это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движения должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.

Ловля мяча двумя руками. Наиболее простым и в тоже время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками. Подготовительная фаза: если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Завершающая фаза: после приема мяча игроком туловище вновь подается слегка вперед; мяч, укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

Ловля мяча одной рукой. Когда игровая обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить мяч одной рукой. Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены). Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад - вниз, как бы продолжая полет мяча (автоматизационное движение). Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Существует много различных способов передач мяча.

Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, характера и способов противодействия соперников.

Передача двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки противника. Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

Передачи двумя руками сверху чаще всего используют на средние расстояния в условиях плотной опеки противника. Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову. Основная фаза: игрок резким движением рук с разгибанием в локтевых суставах и захлестывающим движением костей направляет мяч партнеру.

Передача двумя руками снизу применяется на расстоянии 4-6 м в тех случаях, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки. Подготовительная фаза: мяч в руках, опущенных вниз, руки слегка согнуты, пальцы свободно расставлены на мяче. Основная фаза: маховым движением рук вперед в сочетании с их выпрямлением мяч посылают в желаемом направлении.

Передача двумя руками "из рук в руки" используется для адресования мяча партнеру, находящемуся почти в плотную к игроку с мячом. Подготовительная фаза: игрок вытягивает руки с мячом, пересекая направление движения партнера. Основная фаза: игрок сначала поворачивает мяч таким образом, чтобы кисти поддерживали его с верху и с низу, а затем отпускает мяч.

Передача одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние. Подготовительная фаза: руки с мячом отводятся к правому плечу так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Основная фаза: мяч на правой руке, которая сразу же выпрямляется с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы его сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз.

Передача одной рукой сверху применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния. Подготовительная фаза: игрок поворачивается броском в направлении передачи, рука с мячом отводится назад в направлении передачи, рука с мячом отводится назад в сторону, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами. Основная фаза: выпрямленная рука с мячом мощным маховым движением по дуге вверх доходит до вертикального положения, а другая, согнутая в локтевом суставе, поддерживает равновесие и ограничивает противодействие соперника.

Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда противник усиленно старается перехватить передачу поверху. Подготовительная фаза: прямая или слегка согнутая рука с мячом махом отводится назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой. Основная фаза: рука с мячом вдоль бедра выносится вперед-вверх.

Передача одной рукой сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. Подготовительная фаза: махом осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища. Основная фаза: рука с мячом делает маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке.

Передача одной рукой подбрасыванием решает ту же задачу, что и передача двумя руками "из рук в руки". Игрок вытягивает руку с мячом, лежащим на ладони, пересекая направление движения партнера. В момент сближения игрок слегка подбрасывает мяч вверх коротким движением кисти и пальцев. Партнер по ходу подхватывает мяч проводит действия.

БРОСКИ В КОРЗИНУ

Бросок двумя руками от груди преимущественно используется для атаки кольца с дальних дистанций в условиях отсутствия активного противодействия защитника. Подготовительная фаза: мяч обхватывается пальцами, образующими плотную "чашу", и выносится на уровень лица, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, одна нога выставлена на 30 - 40 см вперед. Основная фаза: руки полностью выпрямлены вверх - вперед по небольшой дуге, кисти и пальцы, раскрываясь, дают мячу направляющий легкий толчок; одновременно с движением рук выпрямляются и ноги. Завершающая фаза: после выполнения броска руки опускаются расслабленно вниз, игрок принимает

исходную позицию для последующего рывка к щиту, чтобы бороться за отскок в случае промаха.

Бросок двумя руками сверху. Целесообразно применять со средних дистанций при плотной опеке противника. Подготовительная фаза: мяч выносится над головой слегка согнутыми в локтевых суставах руками, туловище слегка отклоняется назад. Основная фаза: руки выпрямляются вверх - вперед, и делается более энергичный толчок кистями и пальцами. Завершающая фаза: схожа с предыдущим способом.

Бросок двумя руками снизу. Выполняется преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках в корзину в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника. Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении под правую или левую ногу, а затем делает широкий шаг другой ногой и выполняет прыжок к щиту. Основная фаза: игрок максимально вытягивается к щиту, выносит к кольцу прямые руки, мяч выпускается с кончиков пальцев в самой высокой точке, причем добавочным движением кистей пальцев ему придается обратное вращение. Завершающая фаза: руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх без напряжения.

Бросок одной рукой от плеча. довольно распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Подготовительная фаза: игрок выставляет правую ногу вперед, развернувшись правым плечом по направлению к кольцу. Основная фаза: примерно на уровне головы мяч лежит на правой руке, которая начинает вытягиваться вперед-вверх по направлению к кольцу. Завершающая фаза: после выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к кольцу, а затем опускается расслабленно вниз.

Бросок одной рукой сверху. Используется чаще других для атаки кольца в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита. Подготовительная фаза: мяч ловится под правую ногу. Основная часть: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения мяча к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение. Завершающая фаза: игрок приземляется на согнутые ноги недалеко от кольца, принимает положение равновесия и готовится к борьбе за отскок в случае промаха.

Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Наиболее часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций в условиях активного противодействия высокорослого защитника. Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от противника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правая рука с мячом отводится от туловища и дугообразным движением также поднимается вверх.

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита при неудачном броске или пролетает вблизи корзины, игрок не располагает временем для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в корзину в прыжке двумя руками или одной рукой.

ВЕДЕНИЕ

Ведение мяча - прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз - вперед, несколько в стороне от ступней ног. Основные движения выполняются в локтевом и лучезапястном суставах.

Ведение с изменением скорости. Неожиданные изменения скорости ведения мяча применяются игроком для отрыва от защитника. Чем выше отскок и меньше его угол, тем больше скорость продвижения.

Ведение с изменением направления. Используется главным образом для обводки противника и проходов для атаки корзины. Изменение направления достигается тем, что кисть руки накладывается на различные точки боковой поверхности мяча с последующим выпрямлением руки в нужном направлении.

Ведение с изменением высоты отскока. Применяется для прямого прохода мимо защитника, без отклонений в сторону. Игрок сближается с противником, ведя мяч с

достаточно высоким отскоком, затем сильно сгибает ноги, наклоняет туловище и снижает мяч почти к площадке выпрямленной полностью рукой.

Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. С успехом используются для обводки двух-трех противников. Данный способ ведения позволяет более свободно и рационально использовать толчковые движения ног и отклонения туловища в качестве финтов.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ЗАЩИТЕ

Действия игрока защищающейся команды чаще всего являются ответными на действия нападающего. Наиболее выгодным приемом передвижения является приставной шаг, а также «пульсирующий шаг», выполняемый как сближение с нападающим с целью нейтрализовать бросок и моментальный отход в исходное положение с целью препятствовать проходу под щит.

Основными приемами в технике защиты считаются:

- защитная стойка;
- передвижения;
- приемы борьбы за овладение мячом.

ЗАЩИТНАЯ СТОЙКА

Защитная стойка подразделяется на:

- одностороннюю защитную стойку;
- параллельную защитную стойку.

В односторонней защитной стойке одна нога выставлена вперед. В зависимости от выставленной вперед ноги стойка называется правой и левой. В параллельной защитной стойке ступни ног защитника стоят параллельно.

Односторонняя и параллельная стойки равноценны и могут с успехом применяться в игре.

Защитные стойки отличаются друг от друга глубиной посадки игрока и называются высокая, средняя и низкая. Средняя стойка является основной и чаще всего применяется в игре. Низкая и высокая стойки являются дополнительными. Для защитника, независимо, в какой стойке он находится, большое значение имеет положение его рук.

Есть три основных положения рук при защитных стойках, которые чаще всего встречаются в игре против основных действий нападающего - передач, ведение мяча, бросков в корзину и проходов.

При передаче и выходе на мяч руки защитника разводятся в стороны, создавая как бы барьер, препятствующий действиям нападающего.

Против броска в корзину одна рука поднята вверх, вторая опущена вниз, страхуя возможность прохода противника.

Против прохода противника с ведением мяча обе руки опускаются в стороны - вниз.

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЗА ОВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ

Правильная стойка и своевременное передвижение защитника дают большие возможности ему не только преследовать своего подопечного с целью помешать, ему сделать бросок в корзину, а также проводить непрерывные попытки отобрать у него мяч.

Основными приемами защитников в борьбе за овладение мячом являются:

- перехват;
- выбивание;
- вырывание;
- выкручивание;
- накрывание мяча.

Перехват - это технический прием при защите, который позволяет в один из удобных моментов резким выходом прервать передачу мяча, бросок в корзину или

ведение мяча. Перехват мяча при передачах можно проводить выходом сбоку или из-за игрока.

Выбивание мяча. Защитник, сохраняя защитную стойку, внезапно наклоняется и сближается с противником и коротким движением кисти полусогнутой руки выбивает мяч или сверху, или снизу ударом.

Вырывание мяча успешнее всего применяется, когда нападающий долго задерживает мяч. Мяч захватывается глубже и резким рывком или поворотом против часовой стрелки.

Накрывание мяча - применяется только при броске по корзине. Защитник делает прыжок и рукой накрывает мяч сверху. Защитник не должен наносить выбивающий удар, чтобы избежать персонального замечания.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра.

К основам тактики относится и систематизация средств и способов ведения игры, конкретное рассмотрение примеров тактических действий игроков и команды в целом в процессе соревнований, а также обобщение опыта комплектования игроков и их специализация в приемах защиты или нападения.

Средствами тактики являются все технические приемы игры: передачи, броски, ведение, отбор мяча и отвлекающие действия. В процессе соревнований игрок, в зависимости от сложившейся игровой обстановки, может применять одну из разновидностей каждого тактического приема и достигать при этом различного результата.

Поэтому эффективность тактических средств ведения игры рассматривают в тесной взаимосвязи с конкретными действиями противника.

Таким образом, изучаются наиболее эффективные тактические средства нападения против сильной обороны противника, а также средства активной защиты в противовес мощному нападению.

Тактическими способами ведения игры называются согласованные и целенаправленные действия нескольких игроков (комбинации) или всей команды (системы игры). Каждая система игры характеризуется определенным распределением обязанностей игроков команды и их расстановкой на площадке.

Вести игру на высоком тактическом уровне возможно только при условии отличной подготовки игроков в физическом, техническом и волевом отношении. Успешность индивидуальных тактических действий зависит от своевременности,

быстроты и активности действий игрока, ориентировки на площадке и взаимопонимания между партнерами.

Индивидуальные тактические действия. Своевременность действий - успешное выполнение любого приема или действия баскетболиста на площадке зависит от того, своевременно ли реагирует игрок на изменения игровой обстановки. Более внимательный игрок, обладающий к тому же большим опытом, быстро разгадывает действия своих партнеров или противников.

Быстрота действий — важнейшее качество баскетболиста, необходимое для успешных действий игроков нападения и защиты. Команда не боеспособна, если игроки не умеют быстро перемещаться для выбора места, медленно, без ускорения разбегаются при атаках, вяло производят передачу мяча. Быстрота баскетболиста имеет свой специфический характер. Развитие быстрых и своеобразных перемещений и действий баскетболиста в наиболее полной мере может осуществляться только с помощью специальных упражнений, приближенных к условиям игры.

Ориентировка на площадке. Большое значение для ведения игры имеет способность игроков ориентироваться на площадке. Ориентировка на поле — это не только умение видеть мяч, корзину и границы площадки, но и умение вести наблюдение за расположением и действиями своих партнеров и игроков противоположной команды. Чтобы ориентироваться во время игры, необходимо иметь хорошо развитое периферическое зрение и уметь переключать зрительный контроль с одного объекта на другой. Хорошая ориентировка на площадке способствует активному ведению игры и повышает тактическую направленность действий игроков.

Взаимопонимание и взаимопомощь — основное условие для успешной коллективной игры команды, как в защите, так и в нападении. Взаимопониманию игроков необходимо уделять значительное внимание как при работе с начинающими баскетболистами, так и в тренировках мастеров.

Тактические средства нападения. К средствам нападения относятся не только все способы атакующих действий, но и те средства игры, с помощью которых осуществляется вся предварительная подготовка для проведения атакующего броска. Основным средством успешной подготовки и выполнения атакующих действий является передача мяча. К средствам нападения также относятся обманные движения. Переход команды к активным действиям в нападении осуществляется после обороны.

Хорошо организованную оборону, имеющую численное превосходство над атакующими, можно преодолеть только согласованными коллективными действиями. С этой целью широко используют взаимодействия двух, трех и более игроков.

Самой простой тактической комбинацией в нападении является передача мяча между двумя или несколькими нападающими, стремящимися таким образом обыграть защитников и создать на каком-то участке кратковременное численное превосходство над противником.

Во время игры передачи применяют:

- для быстрого продвижения мяча к кольцу противника;
- для перевода мяча с одного участка поля на другой к партнеру, находящемуся в более выгодном положении;
- для выполнения завершающего броска в корзину партнером в выгодной позиции;
- для удержания мяча у игроков своей команды.

Способы передачи мяча чрезвычайно разнообразны. Выбор способа зависит от обстановки на поле (расстояние между игроками, особенности перемещения игрока, которому передается мяч и т. д.).

Командные действия всех игроков команды, направленные на выполнение общекомандных задач. Основная цель командных действий - организовать и подчинить единой мысли действия всех игроков для того, чтобы достигнуть успеха, победы. Командные действия организуются с помощью различных систем.

Системой игры называется совокупность действий игроков, в которых определены расстановка игроков на площадке и функции каждого игрока,

соответствующие месту в этой расстановке.

Все системы отличаются друг от друга расстановкой игроков.

В современном баскетболе применяются следующие системы:

- Длительный контроль мяча (позиционное нападение - 24 сек);
- Быстрый прорыв;
- «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками;
- «Восьмерка»;
- Нападение, основанное на сильном центровом игроке;
- Серий комбинаций (с названием заранее обусловленного номера);
- Система нападения против зонной защиты;
- Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча;
- Нападение бросками с дальних дистанций;
- Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.

ПОЗИЦИОННОЕ НАПАДЕНИЕ

Под системой длительного контроля мяча понимается система нападения, основанная на подчеркнуто долгом держании мяча командой с применением бросков только из очень выгодных положений в течение 24-х секунд. Это должно сочетаться с надежной защитой.

Временами такие действия создают у защиты противника ложное чувство безопасности. Нападающий может использовать это обстоятельство, чтобы быстрым маневром создать выгодное положение для броска.

Команда такого стиля почти не имеет потерь из-за неточных передач или плохой ловли мяча. Игроки такой команды очень много тренируются в передачах и правильной ловле, тем самым сводя возможность перехвата передач противником к минимуму. Редко встречается у таких команд и неподготовленный бросок. Игроки обучены ценить высокий процент нападения и зря мяч по корзине не бросают. Команда, применяющая систему длительного контроля мяча, всегда отличается высокой игровой дисциплиной.

БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ

Быстрый прорыв - это хорошо продуманная и организованная система нападения. Как правило, используется длинная или короткая передача, ведение или сочетание этих приемов.

Преимущества быстрого прорыва:

- Быстрый прорыв - наиболее краткий путь к достижению цели игры: забросить мяч в корзину противника;
- Приучает отбрасывать все излишние технические приемы и бесцельное ведение мяча;
- Непрерывный бег, перемещения, сопровождающие прорыв, смогут во многих случаях расстроить игру противника;
- Защита противника, от непрерывных усилий остановить быстрый прорыв, легко приходит в замешательство;
- Применение быстрого прорыва повышает возможности команды в борьбе за отскоки на своем щите;
- Этот стиль игры вызывает интерес у игроков и зрителей.

Недостатки быстрого прорыва:

- Желание быстрее перевести мяч к корзине противника приводит к рискованным передачам, что часто вызывает потери мяча;
- Игроки должным образом перестают ценить владение мячом;
- Игроки получают больше персональных замечаний.

ОТДАЙ И ВЫЙДИ

Поскольку успешное применение этой системы базируется на высокой технике владения мячом, непрерывном перемещении и большой подвижности всех пяти игроков,

наличие высокого центрального необязательно, т.к. каждый игрок эпизодически, когда для этого имеется благоприятная обстановка, занимает позицию центрального.

После передачи игрок может пройти или впереди игрока с мячом, сделав рывок к корзине, или из-за спины - получив короткую передачу с возможностями для броска с места из-под заслона. Игроки должны в совершенстве владеть техникой перемещений без мяча.

«Восьмерка»- система нападения, впервые введенная в практику баскетбола. «Восьмерка» может выполняться тремя игроками (малая восьмерка) или всеми пятью игроками (большая восьмерка). Движение совершается каждым игроком по кругу, и каждый встречный игрок получает мяч, делает один шаг к корзине, под прикрытием партнера.

Система нападения против зонной защиты сводится к следующему:

- создать численное преимущество в одном из участков зоны;
- расщепить защиту;
- сместить зону в противоположную сторону от снайпера;
- атаковать со средних и дальних дистанций;
- быстрый прорыв;
- передачи.

Тактические средства защиты. К средствам защиты относится отбор и перехват мяча. Индивидуальная игра против игрока с мячом строится на тактике подвижной обороны, т.е. на наблюдении за игроком в игре с ним. В большинстве случаев обороняющимся приходится вступать в борьбу, когда соперник принимает мяч или контролирует его. Успех или неудача единоборства будет зависеть от того, насколько обороняющиеся опытни в отборе мяча, в выборе и применении нужных средств и способов. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика защиты включает правильно избранный вариант стойки и применение необходимых технических приемов для противодействия нападающему, а также правильно провести единоборство за мяч.

Групповые действия. К ним относятся взаимодействия двух, трех и более игроков. Групповые действия в защите могут быть следующими: подстраховка, противодействие заслонам, переключение, игра при численном равенстве, игра при численном перевесе.

Командные действия. В командных действиях имеется два вида защиты:

- концентрированная;
- подвижная - «рассредоточенная».

Концентрированная защита. Главной задачей концентрированной защиты является прочная оборона ближайших подступов к щиту. В ее организации могут быть разные принципы опеки игроков, в связи, с чем различают систему личной и зонной защиты.

Система личной защиты. Основным принципом организации действий игроков является держание каждым игроком совершенно определенного игрока соперника. С потерей мяча все игроки возвращаются к своему щиту, где располагаются, образуя линии обороны. Данная система применяется:

- против команд, не владеющих дальним броском и атакующих корзину в основном с близких и средних дистанций;
- против команд, имеющих высокорослых игроков, которых трудно опекать;
- в определенных ситуациях, когда имеется перевес в счете и затягивание времени атаки выгодно защищающейся команде;
- против команд, в составе которых имеются игроки, обладающие острыми проходами к щиту.

К игрокам, применяющим данную систему защиты, предъявляются следующие требования: хорошая атлетическая подготовка, необходимая для длительного контроля, противодействие опекаемому игроку, высокая техника индивидуальных действий в

защите, хорошее взаимопонимание, особенно при перемещениях, подстраховке - в тех случаях, когда произошел неравноценный обмен игроками.

Система зонной защиты. При зонной защите действия команды организованы таким образом, что каждый игрок ведет борьбу в определенной части площадки, примыкающей к щиту, и в случае ухода игрока с мячом из данной части площадки, не перемещается с ним. Применяется она против команд, ведущих позиционную игру.

Положительные стороны данной системы защиты:

- отсутствие необходимости постоянно перемещаться за опекаемым игроком;
- возможность закрывать все подступы к корзине, постоянно обеспечивая подстраховку;
- затруднение для противника передачи мяча внутрь зоны и применения комбинаций с заслонами и активным проходом;
- благоприятные условия для осуществления «быстрого» прорыва при перехвате мяча.

Данная система непригодна в конце игры, если команда проигрывает в счете.

Подвижная защита (рассредоточенная). Наиболее активной и эффективной является подвижная защита. Она агрессивна, ускоряет темп игры, вынуждает команду противника чаще ошибаться, требует высокой индивидуальной техники владения мячом. Различают две системы подвижной защиты: личная и зонная.

Личный прессинг - наиболее подвижная защита. В основе ее лежит опека игрока игроком. Каждый из них вступает в борьбу немедленно, как только команда потеряла мяч, независимо от того, в какой части площадки это произошло. За счет значительной активизации противодействия она не позволяет противнику осуществить заранее намеченный тактический план. При прессинге защитник находится в более низкой стойке и опекает игрока очень плотно. Выбор позиции защитника по отношению к подопечному зависит от положения мяча. Защитник должен находиться на линии возможной передачи (опекать со стороны мяча).

Игроки, которых так опекают, начинают суетиться в выборе позиции и допускают ошибки. Прессинг требует хороших групповых взаимодействий, основанных на переключениях и подстраховке. При оборонительных действиях организация опеки игроков может осуществляться двумя способами:

- каждый опекает определенного игрока и при потере мяча немедленно следует к нему;
- к опеке принимается любой ближайший игрок.

Зонный прессинг. Начало противодействия осуществляется так же, как и при личном прессинге, только игроки опекаются по зонному принципу.

Задача игроков второй линии - подстраховка действий игроков передней линии, выполнение перехватов при передачах и защита подступов к щиту.

Сильные стороны прессинга:

- эффективен в конце игры при отставании в счете;
- эффективен против медлительной команды;
- помогает прессингующей команде забросить мяч после перехвата передачи;
- повышает настроение команды;
- нервирует игроков атакующей команды.

Смешанная система защиты. Часто в игре применяется защита, в которой присутствуют два принципа держания игроков - зонной и личной. Такую систему защиты называют смешанной. Наиболее распространенным является вариант, когда четыре игрока играют по зонному принципу. Применяется против команды, в которой имеется снайпер, требующий непрестанной личной опеки. Возможны и другие варианты смешанной защиты.

Сильные стороны смешанной защиты:

- защита может быть направлена на нейтрализацию самого результативного игрока команды противника;
- использование смешанной защиты часто ставит соперников в тупик из-за ее необычности;
- защита прекрасно использует способности игроков команды;

- в игре познаются ценности как личной, так и зонной защиты;
- защитник, действующий впереди, имея сзади хорошо организованную защиту, может внести неуверенность в действия атакующих.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка представляет собой систему учебно-тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности баскетболистов.

В достижении спортивного результата в баскетболе условно можно выделить три ступени:

1. Уровень физических качеств и морфофункциональных показателей, которые во многом обуславливают эффективность двигательных действий.
2. Реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры.
3. Реализация технических приемов через тактические действия.

Наблюдается целостный характер ступеней и факторов: чем шире арсенал техники и чем она совершеннее, тем больше у баскетболиста возможностей максимально использовать в игре свой физический (двигательный) потенциал; чем разнообразнее тактика и чем она совершеннее, тем больше возможностей максимально реализовать в игре свой технико-физический потенциал.

В арсенале баскетболистов много соревновательных действий (приемов игры), и их надо выполнять многократно в течение одной встречи, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько. К этому надо добавить фактор согласованности действий баскетболистов. Через моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе невозможна качественная подготовка к соревнованиям. Поэтому очень важно, применяя обширный состав средств, методов тренировки на отдельные виды подготовки, добиваться, чтобы все, что осваивает на занятиях спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, в процессе соревновательного противоборства, где слиты воедино техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, знания и т.д.

Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по баскетболу. Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку только к двусторонним играм и соревнованиям. В ней выделяют, во-первых, целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающий эффективность (результат, выигрыш) игровых действий баскетболиста и, во-вторых, комплексное воздействие целостной игровой деятельности, включая соревновательную.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки — физической и технической; технической и тактической; морально-волевой и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовленности в единстве в игровых действиях.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат:

- упражнения для решения задач двух видов подготовки совмещенно;
- упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения);
- учебно-тренировочные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике,
- контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки: методы совмещенных (сопряженных) воздействий, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные игры по баскетболу.

Взаимосвязь физической с технической и тактической подготовкой. Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается: во-первых, при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема игры; во-вторых, при

развитии физических способностей в рамках структуры приемов; в-третьих, при развитии специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью (превышающей соревновательную).

Для этого используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений:

- чередование упражнений для развития физических качеств;
- чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике, тактике;
- соединение качеств и способностей с приемом игры.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки. Единства тактической и технической подготовки достигают, совершенствуя технические приемы в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений:

1. Выполнение приемов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных — в нападении и защите);
2. Последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное техническое исполнение приемов игры;
3. Переключение в тактических действиях различного характера.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов. Технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите). Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетание нападающих и защитных действий.

Учебно-тренировочные игры, контрольные игры и соревнования по баскетболу служат высшей формой интегральной подготовки.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Психорегуляция

Психорегуляция – регуляция психических состояний.

Гетерорегуляция – вмешательство извне и саморегуляция. Основные причины использования психорегуляции - коррекция динамики усталости, снятие избыточного психического напряжения, избыточное волнение в ходе соревнования, преодоление состояния фрустрации.

Коррекция динамики усталости. Основное назначение - снижающий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- освоение спортсменом рациональных приемов отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия;

- специальные пленэрные аудио- и видео- сеансы

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации – снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения – предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т. п. Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии, как отвлекающего фактора.

Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция – воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение – воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение – воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на свое психофизическое состояние. Метод, отличающийся простотой приемов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем в 1932 г.

Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

Психорегулирующая тренировка – вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений.

Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

Идеомоторная тренировка – осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;

- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов

- регуляция.

Механизм воздействия – за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия – быстрый переход от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах, к энергичным действиям по достижению цели.

Релаксация

Релаксация – состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при расслаблении).

Стресс – это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация – состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам – заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.

- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов – метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона, ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц.

Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;

- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

Другие методы

В спортивной деятельности, наряду с психологическими, используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.;

- музыкальное сопровождение и функциональная музыка;

- дыхательные упражнения;

- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений и прочие.

Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной, соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед баскетболистами, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления, решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение. Инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Психологическая подготовка подразделяется на:

- * общую
- * к конкретному соревнованию.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного баскетболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности баскетболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи.

Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия:

Специфика баскетбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Мастерство баскетболистов во многом зависит от точности глазомера. Правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема тесно связано с высокоразвитой способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками и мячом. Так, точность глазомера у баскетболистов в состоянии спортивной формы в среднем на 40-45% выше, чем в состоянии не тренированности. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего)

утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, передачи под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или атакующего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад. При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование – варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, атакующих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; передача мяча в цель различными способами и с различного расстояния. Баскетболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в баскетбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У баскетболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования, и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у баскетболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания

Успешность игровых действий баскетболистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение. В процессе игровых действий баскетболисту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов или их элементов, что и определяет объем его внимания. Причем он воспринимает в этих объектах малейшие детали, например отдельные элементы движения соперника, его взгляд и т.д., что позволяет ему быстро и правильно организовать и выполнить свои ответные действия.

Внимание во время игры имеет произвольный характер, игрок сознательно сосредоточивается на процессе игры, отвлекаясь от всех посторонних раздражителей.

Важнейшая особенность внимания баскетболиста - его высокая интенсивность, доходящая в наиболее ответственные моменты игры до предельной напряженности. Так как современный баскетбол отличают быстрые и внезапные действия, игрок при необходимости должен уметь мгновенно повышать интенсивность своего внимания. Чем интенсивнее внимание, тем больше нервной энергии затрачивает баскетболист. Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют также высокой устойчивости внимания, сохранения способности к эффективной мобилизации его на протяжении всего поединка, что, в конечном счете, сказывается на эффективности игры.

Современный баскетбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, баскетболист должен в то же время анализировать обстановку, решать тактические задачи и выполнять сложные действия. Принимая мяч, баскетболист одновременно распределяет внимание между многими моментами: определяет расстояние до мяча и до игроков, следит за перемещениями игроков своей команды и команды соперника, выбирает способ обработки мяча и т.п. Количество таких одновременно или последовательно происходящих эпизодов может быть различным, так же, как и степень их отчетливого восприятия. Все это характеризует распределение внимания. Особое значение в соревновательной деятельности баскетболиста в зависимости от хода игры имеет быстрота переключения внимания, с одних двигательных действий на другие, нередко совершенно иные по структуре и характеру. По данным наблюдений, баскетболист выполняет за игру свыше 600 отдельных действий, а в течение секунды внимание игрока переключается поочередно на 3-5 объектов. Как было отмечено выше, все перечисленные качества внимания значительно изменяются в зависимости от состояния тренированности.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения

Умение гибко пользоваться разнообразными тактическими навыками следует рассматривать как одну из сильных сторон технико-тактических действий баскетболиста.

Именно в применении в процессе игры целесообразных и адекватных сложившейся ситуации технико-тактических действий реализуется тактическое мышление спортсмена. Содержательными и функциональными особенностями данной деятельности являются: процесс быстрой и адекватной оценки непрерывно меняющихся игровых ситуаций; выбор эффективного тактического решения; процесс планирования игровых действий и реализации тактических замыслов; предвидение действий противника и маскировка собственных намерений.

Рассматривая тактическое мышление баскетболиста как разновидность человеческого мышления, получившую название оперативного мышления, необходимо выделить ряд основных его специфических признаков:

1. Действенный характер мышления. В процессе выполнения того или иного технического приема мышление включено в само действие, неотделимо от него и выражается не только в отыскании правильного тактического хода, но и в его реализации. Так, принимая мяч, баскетболист должен мгновенно оценить сложившуюся ситуацию, мгновенно спланировать свои действия, принять наиболее правильное в данный момент решение и реализовать его в быстром и точном приеме.

2. Наглядно - образный характер мышления, требует высокого развития пространственных и временных представлений в процессе групповых взаимодействиях.

3. Скорость мышления. Высокий темп игры, быстрое изменение игровых ситуаций требуют от игроков умения почти мгновенно оценивать обстановку, принимать целесообразное решение и выполнять его. Следовательно, мышление баскетболиста должно отличаться максимальной быстротой протекания мыслительных процессов.

Скорость протекания мыслительных процессов зависит также от разнообразия технического арсенала игрока, от теоретических знаний и практических умений и навыков, которыми владеет спортсмен.

Развитие способности управлять эмоциями.

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность баскетболистов, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Для привития навыков приемов саморегуляции, эмоциональных состояний, требуется систематичность занятий, чтобы спортсмен полностью овладел этими приемами в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Существует два вида трудностей – объективные и субъективные.

Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед спортсменом, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам

коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении, поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложное эмоционально-волевое состояние, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни баскетболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают *четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний*:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) промежуточные предыгровые состояния.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Имеется еще множество *промежуточных предыгровых состояний*. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

✓ спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

✓ применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

✓ произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

✓ применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

✓ воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период учебно-тренировочной работы и соревнований имеет большое значение.

Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости.

Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому -10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника, как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и тайм-ауты, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по другим причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер-преподаватель должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Тайм-ауты необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и

спокойный.

Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей basketболистов.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для этапа начальной подготовки

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- * формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- * укрепление здоровья обучающихся;
- * освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- * всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- * воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- * отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий баскетболом.

Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы).

Акробатические упражнения включают группировки, перекуты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Футбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка

- * упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий;
- * упражнения для развития выносливости;
- * упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передачи мяча;
- * упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении атакующих ударов;
- * упражнения для развития качеств, необходимых при отборе.

Техническая подготовка

Техника нападения:

действия без мяча:

- * ходьба с сочетанием бега;
- * бег с изменением направления перемещение, скорости;
- * спиной вперед; повороты, прыжки;

действия с мячом:

- * передача мяча в парах двумя руками сверху;
- * передача мяча в парах двумя руками от плеча с отскоком;
- * передача мяча двумя руками с места;
- * ловля мяча двумя руками в движении;
- * ловля мяча двумя руками в прыжке;
- * ведение мяча правой левой рукой по прямой;
- * ведение мяча по кругу;
- * броски в корзину двумя руками с верху;
- * броски в корзину двумя руками от груди;
- * броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

Техника защиты

- * перемещения (то же, что и в нападении, сочетание способов перемещений с остановками; скоростные перемещения на площадке; сочетание перемещений с поворотами и прыжками);
- * перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком опека соперника без мяча;

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия;

- * выбор места (действия без мяча);
- * выход для получения мяча;
- * тактические комбинации с участием двух и более баскетболистов с броском по кольцу;
- * чередование способов передач;
- * комбинация «Стенка»;
- * заслон;
- * скрестный выход;
- * система быстрого прорыва.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия;

- * выбор позиции, позволяющей воспрепятствовать броску в корзину;
- * выбор позиции, позволяющий перехват передачи соперника;
- * «закрывание» занятия такой позиции, которая затрудняет выполнение противником приема мяча;
- * выбор способа передачи мяча для организации атаки;

- * подстраховка;
- * переключение;
- * системы

Интегральная подготовка

- * выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях.
- * сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами.
- * выполнение изученных технических приемов и тактических действий (индивидуальных, групповых, командных защиты и нападения в различных сочетаниях с разным уровнем интенсивности) с сопротивлением и без него, с целью развития специальных физических качеств в рамках структуры приемов техники.
- * эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
- * игра в баскетбол 1х1, 2х2, 3х3, 3х4, на одно или два кольца.
- * учебно-тренировочные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации (1-3 год спортивной подготовки))

Общая физическая подготовка (ОФП)

- * упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- * для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);
- * многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);
- * спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- * упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- * упражнения для развития прыгучести;
- * упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- * упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ведения;
- * упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков;
- * упражнения для развития качеств, необходимых при отборе.

Техническая подготовка

Техника нападения:

действия без мяча:

- * передвижение, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами;
- * бег с изменением скорости;
- * бег зигзагом – с выпадом в стороны.

действия с мячом:

- * ловля мяча руками при движении сбоку;
- * ловля мяча одной рукой в движении, в прыжке;
- * ловля мяча одной рукой при встречном движении;

- * передача мяча двумя руками в движении;
- * передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком);
- * передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком);
- * ведение мяча без зрительного контроля;
- * обводка соперника с изменением высоты направления;
- * обводка соперника с поворотом и переводом мяча;
- * обводка соперника с переводом под ногой;
- * обводка соперника за спиной;
- * броски в корзину одной рукой с отскоком от щита;
- * броски в корзину одной рукой с места;
- * броски в корзину одной рукой на средние дистанции.

Техника защиты

- * перемещения (то же, что и в нападении, сочетание способов перемещений с остановками; скоростные перемещения на площадке; сочетание перемещений с поворотами и прыжками);
- * опека соперника без мяча и с мячом;
- * перемещение в защитной стойке по заданию;
- * перемещение в защитной стойке с применением остановок;
- * противодействие атаке корзины;
- * подстраховка;
- * переключение.

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

- * выбор позиции для передачи;
- * выбор позиции для выполнения броска;
- * участие в атакующих действиях партнеров;
- * тактика полевых игроков;
- * заслон;
- * «треугольник»
- * «тройка»;
- * малая восьмерка;
- * система эшелонированного прорыва;
- * система нападения через центрального.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

- * быстрый отход назад с целью перегруппировки сил для использования одной из систем защиты;
- * сковывание действий соперника, владеющего мячом, с одновременным перекрыванием партнерами наиболее опасных направлений возможных передач мяча соперникам;
- * зонная оборона;
- * выбор способа отбора мяча;
- * подстраховка.

Интегральная подготовка

- * чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- * чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.

- * чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- * чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.
- * многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
- * многократное выполнение изученных тактических действий.
- * учебно-тренировочные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- * контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (4-5 год спортивной подготовки)

Общая физическая подготовка (ОФП)

- * легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);
- * спортивные игры; плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- * упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- * прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;
- * бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;
- * развитие прыгучести, прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Техническая подготовка

Техника нападения:

действия без мяча:

- * передвижение, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами;
- * бег с изменением скорости;
- * бег зигзагом – с выпадом в стороны;
- * обманные движения.

действия с мячом:

- * ведение мяча без зрительного контроля;
- * обводка соперника с изменением высоты отскока;
- * обводка соперника с переводом под ногой;
- * обводка соперника за спиной;
- * броски в корзину одной рукой снизу;
- * броски в корзину одной рукой сверху;
- * броски в корзину одной рукой в прыжке;
- * броски в корзину одной рукой на дальние дистанции.

Техника защиты

- * опека соперника без мяча;
- * передвижения в защитной стойке против игрока с мячом.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

- * выбор позиции для получения передачи;
- * выбор позиции для выполнения броска (с различных передач мяча).
- * маневрирование;
- * введение и обводка;
- * «треугольник»;
- * комбинация «смена мест»;
- * комбинации при введении мяча из-за боковой линии;
- * сдвоенный заслон;
- * скрестный выход;
- * система нападения без центрального;
- * игра в большинстве.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия

- * выбор позиции для перехвата мяча;
- * выбор места, способа перемещений и способа приема мяча;
- * выбор места и способа приема мяча при подстраховке;
- * переключение (обмен опекаемыми соперниками).
- * зонный прессинг;
- * в случае быстрого отхода соперников к своим воротам оправдано удерживание мяча и накапливание сил для развития и завершения атаки с активной помощью защитников.
- * игра в меньшинстве.

Интегральная подготовка

- упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.
- развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.
- переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите).
- защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.
- учебно-тренировочные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (3x3, 1x1, 4x4, 2x2). Игры полным составом с другими командами.
- контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

- упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);
- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

Специальная физическая подготовка

- использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц,

участвующих в выполнении технических элементов баскетбола.

Техническая подготовка

Техника нападения

действия без мяча:

* передвижение, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами;

действия с мячом:

- * броски на точность (с помехой, в движении, с изменением расстояния);
- * обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд;
- * передачи мяча на точность;
- * остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.
- * броски в корзину двумя руками (добивание);
- * броски в корзину одной на дальние дистанции.

Техника защиты

действия без мяча:

- * опека соперника без мяча;
- * перемещение в защитной стойке.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

- * организация контратак, выполняя средние и длинные передачи;
- * игра в большинстве;
- * индивидуальный обыгрыш соперника;
- * открывание от соперника для дальнейшей атаки.

Групповые действия

- * взаимодействие двух игроков с заслоном, наведением и пересечением;
- * взаимодействие в «тройке», в «восьмерке».
- * создание тактических комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки;
- * отвлекающий маневр при ведении мяча с боковой линии;

Командные действия

- * групповой маневр игроков в трехсекундной зоне без мяча с целью освобождения какой-то зоны и неожиданного появления в ней одного из нападающих для завершения атаки;
- * построение тройками у лицевой линии. Игрок 1 передает мяч игроку 3 и движется на место игрока 2. Игрок 2 получает мяч от игрока 3 и ведет его на место и игрока 1. После передачи центральной игрок 3 перемещается на другую сторону зоны штрафного броска, где взаимодействует с другими игроками.

Интегральная подготовка

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве;
- учебно-тренировочные игры;
- система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки;
- контрольные игры. Применяются систематически для решения различных задач;

- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебно-тренировочных играх и установок тренера-преподавателя.

Таблица 21

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое Содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	1320/1500		
	История возникновения вида спорта «баскетбол» и его развития	120/120	сентябрь	Зарождение вида спорта «баскетбол». Автобиографии Выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «баскетбол»	120/120	сентябрь	Правила эксплуатации безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	120/120	октябрь	Инструктаж по технике безопасности во время учебно- тренировочного процесса. Травматизм в процессе занятий. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Понятия об утомлении и переутомлении
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	120/120	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	90/90	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах

	Закаливание организма	90/90	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	120/120	декабрь	Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	120/180	октябрь-май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы содержание. Понятие о травматизм
	Физические качества	120/120	октябрь-апрель	Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятие выносливости, её виды показатели
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	120/180	октябрь-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	60/60	июнь-август	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня	60/60	июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	0/60	август	Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «баскетбол». Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта. Общероссийские антидопинговые правила
	Вредные привычки	60/60	август	Курение. Алкоголизм. Наркотические вещества. Влияние вредных привычек на организм человека
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	2640/ 2820		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	120/120	сентябрь-май	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «баскетбол»	120/120	сентябрь	Правила эксплуатации безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	120/180	сентябрь	Инструктаж по технике безопасности во время учебно- тренировочного процесса. Травматизм в процессе занятий. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Понятия об утомлении переутомлении
	История возникновения олимпийского движения	120/120	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Эволюция правил баскетбола	120/120	октябрь	Все изменения в правилах игры баскетбол с момента зарождения и до наших дней
	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	180/180	ноябрь	Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения
	Режим дня и питание обучающихся	120/120	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание

Понятие о процессе спортивной подготовки	120/120	декабрь	Формы организации спортивной тренировки. Тренировочные нагрузки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Средства и методы технической подготовки
Физиологические основы физической культуры	120/120	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Физические качества	120/180	январь	Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, ее виды и способы проявления. Понятие выносливости, ее виды и показатели
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120/180	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	120/120	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата

Тактические действия	180/120	февраль	Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия
Основные сведения о спортивной квалификации	120/120	март	Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу
Антидопинговые правила	120/120	март	Перечень запрещенных веществ. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние
Психологическая подготовка	120/120	сентябрь - декабрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Самостоятельные занятия	120/120	апрель	Утренняя гимнастика (зарядка). Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	120/120	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к Спортивным соревнованиям

	Правила вида спорта	120/120	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Жесты судей. Обязанности Главного судьи соревнований, Главного секретаря соревнований. Старший судья и помощник, судья-секундометрист.
	Требования к спортивной экипировке	120/120	июнь	Требования к спортивной одежде и обуви для занятий баскетболом. Специальная игровая и тренировочная форма баскетболиста (размеры номеров, обязательные и допустимые логотипы и т.п.)
	Последствия принятия алкоголя, табакокурения, электронных сигарет и наркотических веществ	120/180	август	Курение (табачных изделий и электронных сигарет). Алкоголизм. Наркотические вещества. Влияние вредных привычек на организм человека
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	3000		
	Оборудование спортивный инвентарь по виду спорта «баскетбол»	120	сентябрь	Правила эксплуатации безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	120	сентябрь	Инструктаж по технике безопасности во время учебно- тренировочного процесса. Травматизм в процессе занятий. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Понятия об утомлении и переутомлении

	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	120	октябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта
	Профилактика травматизма. Перетренированность недотренированность	120	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Эволюция правил баскетбола	120	октябрь	Все изменения в правилах игры баскетбол с момента зарождения и до наших дней
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Необходимые сведения о строении и функциях организма Человека	120	ноябрь	Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения

Режим дня и питание обучающихся	120	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
Понятие о процессе спортивной подготовки	120	декабрь	Формы организации спортивной тренировки. Тренировочные нагрузки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Средства и методы технической подготовки
Физиологические основы физической культуры	120	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Физические качества	120	январь	Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, ее виды и способы проявления. Понятие выносливости, ее виды и показатели

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	180	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Тактические действия	180	февраль	Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия
Спортивные соревнования, как функциональное и структурное ядро спорта	120	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
Основные сведения о спортивной квалификации	120	март	Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу

Антидопинговые правила	180	март	Перечень запрещенных веществ. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
Психологическая подготовка	180	сентябрь - декабрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Самостоятельные занятия	180	апрель	Утренняя гимнастика (зарядка). Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	120	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
Правила вида спорта	180	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Жесты судей. Обязанности Главного судьи соревнований, Главного секретаря соревнований. Старший судья и помощник, судья-секундометрист.

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p>
			<p>Особенности применения восстановительных средств</p>

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ВИДА СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта баскетбол относятся особенности вида спорта баскетбол и его спортивных дисциплин.

Особенностями вида спорта баскетбол в спортивной дисциплине баскетбол являются:

- вариативность скорости и направлений передвижений;
- разнообразие способов выполнения двигательных действий;
- согласованность действий разных частей тела;
- высокий динамизм развития обстановки в игре;
- постоянная смена двигательных действий игроков от одних действий к другим;
- постоянное чередование атакующих и защитных действий;
- тактическое многообразие;
- задействование в едином комплексе почти всех групп мышц и систем организма;
- высокий уровень общей и специальной физической подготовки игроков;
- разнообразие проявляемых баскетболистами физических качеств и специальных двигательных навыков;
- преобладание скоростно-силового режима мышечной работы.

Профессиональный баскетболист в среднем за игру:

- передвигается с дриблингом 250 метров;
- 350 раз меняет темп движений;
- 50 раз останавливается после бега;
- 500 раз меняет направление движений;
- выполняет в защите 500 движений ногой и 150 руками;

- делает 260 наклонов туловища и 300 поворотов;
- около 80 раз владеет мячом, в общем 3,4-4 минуты;
- пробегаёт 5-7 километров, из них 40% в максимальном темпе;
- выполняет рывки с максимальной скоростью на расстоянии от 3 до 20 метров до 190 раз;
- совершает от 130 до 150 прыжков;
- чередует активные фазы игровой деятельности продолжительностью от 27-28 секунд с пассивными фазами до 20-21 секунды.

Наиболее значимыми физическими качествами в виде спорта баскетбол во всех спортивных дисциплинах являются координация, взрывная сила, скоростные качества, скоростно-силовые качества, максимальная сила, специальная выносливость.

В виде спорта баскетбол особая роль отводится тактическому мышлению, наблюдательности, вниманию, тактильным ощущениям, двигательному, вестибулярному, зрительному и слуховому анализаторам.

Вид спорта баскетбол требует проявления практически всех двигательных качеств при определяющем значении скоростно-силовых компонентов.

Содержание и направленность спортивной подготовки в виде спорта баскетбол по спортивной дисциплине баскетбол определяется требованиями вида спорта к развитию физических качеств и функциональной подготовленности.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и особенностей спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта баскетбол, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации (г.Петрозаводск) и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности. Учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта баскетбол.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектование учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса по виду спорта баскетбол в учреждении учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий. Учебно-тренировочный план круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут)

Таблица 22

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Наполняемость групп	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования к спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1 год	8	15	5	260	выполнение контрольных нормативов
	2 год			6	312	
	3 год			6	312	
Учебно-	1 год			8	416	выполнение контрольных
	2 год			8	416	

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 год	11	12	10	520	нормативов выполнение контрольных нормативов, выполнение 3-1 юношеских разрядов выполнение 3-2 спортивного разряда
	4 год			12	624	
	5 год			12	624	
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	14	6	16	832	выполнение контрольных нормативов, выполнение 1 спортивного разряда
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	15	4	20	1040	выполнение контрольных нормативов, выполнение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

Реализация Программы осуществляется на спортивных объектах, находящихся в оперативном управлении Учреждения:

- тренировочный спортивный зал (спортивный зал С/К «Гипроруда» общая площадь 974,8 м²) оборудованный раздевалками, душевыми комнатами

Реализация Программы также осуществляется на безвозмездной основе на других спортивных объектах, право пользования которыми определяется на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 23

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2

11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица 24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						Этап высшего совершенствования спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Таблица 25

Обеспечение спортивной экипировкой обучающихся

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						этап высшего спортивного мастерства	
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2

4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

Обучающиеся по Программе обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации программы:

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Костомукшского городского округа «Спортивная школа» обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным

4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

Обучающиеся по Программе обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации программы:

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Костомукшского городского округа «Спортивная школа» обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» утв. приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года № 1006.
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» утв. приказом Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 года № 1312.
6. Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ).
7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
9. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 N 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» утв. приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года № 1006.
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» утв. приказом Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 года № 1312.
6. Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ).
7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
9. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 N 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"