

Отдел по физической культуре и спорту
администрации муниципального образования Каневской район

Муниципальное бюджетное учреждение
«Каневская спортивная школа»
муниципального образования Каневской район

БАСКЕТБОЛ

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Приказ Министерства спорта России от 10.04.2013 N 114

"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол"
(зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28777)

Срок реализации: 10 лет и более

Каневская
2016 год

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
протокол № 3 от « 27 » декабря 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Каневская ДЮСШ»

П.П.Тыщенко
Приказ № 74 от «28» декабря 2016г

Авторы программы:

Миннуллина Венера Тагзимовна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе МАУ ДО «Каневская ДЮСШ»

Ефименко Артём Дмитриевич – старший методист МАУ ДО «Каневская ДЮСШ»

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами и предназначена для организации тренировочного процесса по баскетболу в учреждениях спортивной направленности. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, комплекс основных параметров и основополагающие принципы подготовки баскетболистов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 10-летний и более срок реализации.

Структура и содержание программы.

1 Пояснительная записка	4
1.1 Характеристика вида спорта его отличительные особенности	4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса	5
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени).....	6
2 Нормативная часть	9
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	Ошибка! Закладка не определена.9
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта баскетбол	10
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол	12
2.4. Режимы тренировочной работы	14
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по баскетбол	17
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	22
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности...24	
2.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	25
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	27
2.10. Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	27
3 Методическая часть	31
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	31
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	36
3.3.Планирование спортивных результатов.....	36
3.4.Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	38
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	44
3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки.....	92
3.7. Планы применения восстановительных средств	99
3.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	101
3.9 План инструкторской и судейской практики.....	102
4. Система контроля и зачетные требования	103

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовки, на следующий этап спортивной подготовки.

4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....

5. Перечень информационного обеспечения

6.План физкультурных и спортивно-массовых мероприятий

1 Пояснительная записка

1.1 Характеристика вида спорта его отличительные особенности

Баскетбол (англ. basket – корзина, ball – мяч) – спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены неограниченны). Цель каждой команды – забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире.

Часть изобретения современного баскетбола принадлежит уроженцу Канады доктору Джеймсу Нэйсмицу, преподавателю колледжа в Спрингфилде. Нейсмита попросили придумать подвижную игру гораздо более безопасную и пригодную для закрытых помещений. В 1891 г. Нейсмит продемонстрировал своё изобретение коллегам и студентам. Основная идея этой игры состояла в том, чтобы попасть мячом в высоко поднятую горизонтальную мишень. Первый матч по баскетболу состоялся в колледже Спрингфилда перед Рождеством 1891 г.

В то время количество игроков на площадке постоянно менялось: то «3 на 3», то «5 на 5», то «9 на 9».

В начале 20 века было решено играть в баскетбол «5 на 5». Можно было делать замены. По началу в качестве мишени для игроков служила коробка из под фруктов, из которой надо было доставать мяч. Это вынудило вырезать у неё дно, а вскоре коробки уступили место кольцу с сеткой, прикрепленной к специальному щиту.

Правила баскетбола постоянно совершенствовались, в основном чтобы сделать игру менее контактной, а нарушителей строго наказывать. В итоге получилась очень зрелищная игра.

Сейчас данный вид спорта является очень популярным. История развития баскетбола очень богата. Наибольших успехов в баскетболе добились американцы. Баскетбольная лига США NBA является сильнейшей в мире, и попасть в неё для иностранцев большой успех. Сборная США по баскетболу выиграла огромное число мировых соревнований. К баскетбольным легендам можно причислить американцев Майкла Джордана, Скоти Пипена, Мейджика Джонсона и многих других.

Баскетбол входит в Программу Олимпийских игр с 1936 года. Регулярные Чемпионаты Мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин – с 1953 года, а Чемпионаты Европы – с 1935 года. В Европе проводятся международные клубные соревнования: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и

уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления спортсмены проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Подготовка баскетболистов проходит в несколько этапов, на каждом из которых спортсмены получают определенные навыки игры.

Размер баскетбольной площадки – 28х15 м. Вес мяча – 567-650 г. Окружность мяча – 75-78 см. Число игроков одной команды одновременно присутствующих на площадке равно пяти. Правила баскетбол обычно это 2 защитника, 2 нападающих и центровый. Команды играют 4 тайма по 10 минут чистого времени, в случае ничьи – овертайм 5 мин., если и после него ничья, то тогда ещё один такой овертайм.

Цель игры – забросить как можно больше мячей в корзину в виде кольца с сеткой, прикрепленной к специальному щиту, который расположен на высоте 3,05 м. Игрок может передвигаться с мячом ударяя его об паркет, с зажатым в руках мячом, он может максимум сделать два шага, после чего он должен либо передать его партнеру, либо бросить в кольцо. На расстоянии 6,25 м. от щита на площадке прочерчена дуга. В случае попадания мячом в кольцо из-за неё команда игрока, исполнившего этот бросок получает три очка, если бросок был из пределов дуги, то тогда - два очка. В баскетболе запрещены толчки, захваты частей тела соперника, подножки, игра ногами по мячу. За нарушение правил, игрок, провинившийся в этом получает персональный фол, а команда соперника делает с определенной дистанции два штрафных броска по системе одно попадание – очко. Игрок набравший пять персональных фолов покидает площадку до конца игры, а его заменяет другой игрок.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства для лиц, проходящих спортивную подготовку, включает в себя:

- обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- планирование тренировочного процесса;
- осуществление на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями раз-

вития;

- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные занятия по общей физической подготовке (далее ОФП), специальная физическая подготовка (далее СФП) и технико-тактической подготовке (далее ТТП),

- теоретические занятия,
- контрольные испытания,
- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях по подготовке к ним,
- инструкторская и судейская практика спортсменов,
- восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль.

Расписание тренировок утверждается администрацией физкультурно-спортивной организации по согласованию с тренером, с учетом времени отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)

Весь процесс многолетней спортивной подготовки в спортивной школе состоит из планомерного непрерывного прохождения баскетболистом следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (далее НП);
- тренировочного этапа, или этапа спортивной специализации (далее ТЭ).
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее ЭССМ);

Этапы спортивной подготовки разбиваются на периоды и года:

- этап НП: первый, второй и третий года подготовки;
- этап ТЭ: четвертый, пятый, шестой, седьмой, восьмой года подготовки;
- этап ССМ: без ограничений;

Если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по баскетболу, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов-баскетболистов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Этап начальной подготовки.

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивными играми и имеющие письменное разрешение врача.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям баскетболом;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ игры в баскетбол;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;

- обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям;

- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы;

- выполнение юношеских разрядов;

- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- всестороннее и гармоничное развитие физических качеств.

Тренировочный этап.

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;

- совершенствование специальной физической подготовленности;

- овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;

- овладение основами тактики командных действий;

- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

- обучение приёмам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным;

- обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты;

- специализация по амплуа. Совершенствование приёмов игры и тактических действий с учётом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;

- приобретение знаний и навыков тренера, судьи;

- воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий);

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Для усовершенствования навыков игры в баскетбол, а также для получения соревновательного опыта, спортсмены принимают участие в различных тренировочных сборах.

Совершенствование спортивного мастерства

Группа комплектуется из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке имеющие первый разряд.

Задачи этапа:

-повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов;

-достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства;

-совершенствование психологической подготовки;

-сохранения здоровья;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

-выход на уровень высшего спортивного мастерства.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится решением тренерского совета на основании выполненных нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игро-

вой практики. Порядок зачисления занимающихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую оформляется приказом директора.

Для выполнения поставленных задач необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы учреждения.

2 Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по баскетболу и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства- без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются дети не моложе 8 лет, желающие заниматься баскетболом, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. Перевод по годам обучения на этапе начальной подготовки осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов, установленных в таблицах 20 настоящей Программы.

На тренировочный этап зачисляются спортсмены не моложе 12 лет. Группы на этом этапе формируются только из практически здоровых юных спортсменов, прошедших спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и техническому мастерству. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов, установленных в таблицах 21 настоящей Программы.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Группа комплектуется из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, имеющие первый разряд. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов, установленных в таблицах 22 настоящей Программы.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15 - 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 - 12

* отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренировочного, методического совета) при персональном разрешении врача.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

по видам спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Тренировочный процесс по баскетболу включает в себя несколько видов спортивной подготовки. Правильное и рациональное соотношение этих разделов имеет очень важное значение в подготовке высококвалифицированных баскетболистов. Кроме того, при формировании соотношения разделов крайне важно учитывать этап подготовки спортсменов. Такое соотношение представлено в таблице 2. Соотношение объемов тренировочного процесса на каждом этапе с разбивкой по годам обучения в почасовом варианте представлено в таблице 3.

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								ЭССМ
	ЭНП			ТЭ					
				(этап спортивной специализации)					
	Год обучения			Год обучения					
1	2	3	1	2	3	4	5		
Общая физическая подготовка (%)	30	28	28	20	20	12	12	12	7
Специальная физическая подготовка (%)	11	12	12	14	14	14	14	14	14
Техническая подготовка (%)	22	23	23	24	24	25	25	25	25
Теоретическая подготовка (%)	14	15	15	22	22	27	27	27	30
Тактическая подготовка (%)									
Психологическая подготовка (%)									
Медико-восстановительные мероприятия (%)	12	12	12	10	10	9	9	9	10
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)									
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	11	10	10	10	10	13	13	13	14

Таблица № 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол с разбивкой по годам обучения

Разделы спортивной под- готовки в часах	Этапы и годы спортивной подготовки								ЭССМ
	ЭНП			ТЭ					
				(этап спортивной специализации)					
	Год обучения			Год обучения					
				1	2	3	1	2	
Общая физическая подго- товка	94	116	116	104	104	75	75	75	66
Специальная физическая подготовка	34	50	50	73	73	88	88	88	131

Техническая подготовка	69	96	96	125	125	156	156	156	234
Теоретическая подготовка									
Тактическая подготовка									
Психологическая подготовка	44	62	62	114	114	168	168	168	280
Медико-восстановительные мероприятия									
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	37	50	50	52	52	56	56	56	94
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	34	42	42	52	52	81	81	81	131
Количество часов в год на 52 недели	312	416	416	520	520	624	624	624	936

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

Участие в соревнованиях - огромный стимул спортивного совершенствования для спортсменов, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера.

Соревнования в баскетболе – неотъемлемая часть тренировочного процесса, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в играх. Через участие в соревнованиях можно определить основной фактор, влияющий на победу - сыгранность команды. В это понятие вкладывается как психологическая, эмоциональная совместимость членов команды, так и правильная расстановка спортсменов на площадке, которая во многом зависит от физических данных спортсмена.

Соревнования решают ряд задач: приучают к собранности, развивают чувство команды, чувство мяча, скорость реакции на постоянную смену игровой ситуации.

Для соревновательной деятельности баскетболистов характерно постоянное изменение ситуации в связи с непрерывным желанием соперников разрушать планы друг друга и навязать свою игру. Баскетболист должен учитывать расположение всех игроков на площадке, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно (как правило, очень быстро) и эффективно его выполнять.

При скоростной игре степень срочности решения задач, которая зависит от быстроты действий игроков, значительно повышается. Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации.

Игровая организация определяется способами объединения игроков в целостный игровой коллектив. Здесь можно выделить разные по типу игровые структуры:

- а) ролевая (игровые амплуа спортсменов);
- б) функциональная (способы взаимодействия между игроками команды);
- в) руководства и управления (отношения руководителя команды и соподчиненности игроков);
- г) информационная (основные информационные каналы между игроками с учетом их соподчинения);
- д) коллективно-психологическая (межличностные отношения).

Характерная особенность соревновательной деятельности - многократное использование большого количества соревновательных упражнений - технико-тактических действий для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования). В видах спорта с единичными соревновательными упражнениями оптимальное сочетание двух факторов - двигательного потенциала и рациональной структуры движения в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность броска). В баскетболе, помимо этого, важнейшее значение имеют тактические действия как форма реализации технико-физического потенциала спортсменов в специфической соревновательной деятельности.

В одном соревновании, как правило, спортсменам приходится принимать участие в нескольких встречах, при этом отдельная встреча довольно продолжительна по времени. И на всем протяжении игры, находясь в непрерывном противоборстве с соперником, каждый игрок должен быть способным действовать, не снижая эффективности своих действий, оптимально исполняя свою игровую роль.

Спортивный результат в баскетболе находит выражение в количестве побед над соперниками и месте в турнирной таблице. Оценивается только победа или поражение, в отличие от тех видов спорта, в которых спортивные упражнения оцениваются сами по себе или их метрические результаты. Как бы хорошо (или плохо) ни играл тот или иной игрок команды, его действия оцениваются по общекомандному результату. Спортивный результат в баскетболе служит основным критерием оценки уровня спортивного мастерства баскетболистов и качества работы тренеров. Это требует полного подчинения интересов каждого игрока целевой установке команды в целом.

В зависимости от места и задачи проведения соревнования могут быть:

- отборочными (проходящими согласно тренировочному плану, задача которых отбор спортсменов в основной состав команды и расстановка спортс-

сменов в зависимости от игровой функции);

- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсменов, используются для подготовки к соревнованиям);
- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Минимальный объем соревновательной нагрузки спортсменов представлен в таблице № 4.

Таблица № 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта баскетбол

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5	5 - 7
Отборочные	-	-	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	3	3
Всего игр	20	20 - 25	40 - 50	50 - 60	60 - 70

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс осуществляется на основании планов спортивной подготовки по баскетболу, составляемых на срок не менее трех месяцев.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

Тренировочная работа ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее – годовой план работы), рассчитанным на 52 недели.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточного (итогового) тестирования учащихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу

лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При планировании объемов работы тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);
- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же спортсменами (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- бригадный метод работы - работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 3-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсмена не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей развития баскетбола, пола и возраста спортсменов положении о Единой Всероссийской классификации.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по баскетболу, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

В таблице 5 указаны нормативы максимального объема тренировочной нагрузки занимающихся баскетболом.

Таблица 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	ЭНП		ТЭ		ЭССМ
	до года	свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
Кол-во часов в неделю	6	8	10 - 12	12 - 18	18 - 24
Кол-во ТЭ в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10
Общее ко-во часов в год	312	416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248
Общее кол-во ТЭ в год	182	208	234 - 286	310 - 364	460 - 520

При его разработке учитывается режим тренировочной работы в неделю для различных групп с расчетом на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. В частности, удельный вес ОФП сокращается в группах начальной подготовки и тренировочных группах. В то же время объем специальной физической подго-

товки, технико-тактической подготовки и соревновательной подготовки увеличивается.

Максимальный объем тренировочной нагрузки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25% на основании постановления главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 22 марта 2016 года № 133 «О введении отраслевых систем оплаты труда работников государственных учреждений Краснодарского края» и постановления администрации муниципального образования Каневской район.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по баскетбол

Зачисление на обучение по программе спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением, включая амбулаторно-поликлинические учреждения, врачебно-физкультурные диспансеры, центры лечебной физкультуры и спортивной медицины. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- оказание первичной медико-санитарной помощи, специализированной медицинской помощи при проведении спортивных мероприятий (спортивных соревнований, тренировочных мероприятий), занятий физической культурой и спортом.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением соответствующей лицензии в случае включения в штатное расписание организации медицинских работников.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Физкультурно-спортивные организации в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, осуществляет фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются в физкультурно-спортивных организациях для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Многолетняя подготовка баскетболистов должна строиться с учётом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Знание наиболее благоприятных возрастных периодов развития, двигательных качеств позволит определить оптимальные сроки начала специализации, целесообразно спланировать подготовку спортсмена на тот или иной классификационный уровень, опре-

делить каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения высоких спортивных нормативов и званий – мастеров спорта, мастеров спорта международного класса и т.д.

Возрастные особенности детей подростков можно кратко охарактеризовать следующим образом. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы:

7 лет – конец периода первого детства;

8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) – период второго детства.

Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек, с 13 лет у мальчиков;

Юношеский возраст начинается с 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличивается вес, возрастает мышечная масса. Так, с 13 до 14 длина увеличивается на 9-10 см; с 14 до 15 лет на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. Так, с 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростком и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет.

После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряжённая мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам системы дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигают границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности.

Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. Установлено, что в процессе развития человека частота сердечного сокращения с возрастом уменьшается, и уже к подростковому возрасту достигает величин, близких к показателям взрослых людей. Так, частота сердечного сокращения в 7 лет составляет 85-90 уд/в мин., к 14 годам снижается до 70-76 ударов в минуту.

В возрасте 16-17-летних частота сердечного сокращения составляет 65-75 ударов в минуту, т.е. практически не отличается от взрослых людей.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок отражена в таблице 6

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	Ударов за 10 секунд	Ударов в минуту
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	26-29	156-174
Средняя	22-25	132-150
Малая	18-21	108-126

При занятии спортом в связи с активной мышечной деятельностью у юных спортсменов ускоряется развитие многих жизненно важных процессов организма: наблюдается высокий темп возрастных морфологических показателей, что сказывается на функциональные изменения, в частности сердечно - сосудистой системы.

Отметим тот факт, что значительные темпы развития сердечно – сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объём систолического выброса на протяжении трёх четырёх лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое. Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода.

В этом случае важно знать, что основным источником энергетического обеспечения при напряжённой мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям её концентрации. Наличие этих показателей даёт основание определять оценку переносимости тренировочных нагрузок и адекватности их возможностям организма спортсмена.

Все физические качества развиваются равномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Процессы роста синхронны у мальчиков и девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в показателях роста и веса у детей прослеживается в год полового созревания.

Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств отражены в таблице 7

Таблица 7

Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст										
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+			
Выносливость: аэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Выносливость: анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12-15 лет начинается период бурного увеличения роста и веса у девочек, и мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей. Необходимо также отметить тот факт, что нельзя оставлять без внимания возрастной период, когда то или иное физическое качество совершенствуется в меньшей степени. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, где имеются разные физиологические механизмы.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приёмов, осуществляемых в условиях тренировки и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, чёткое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий окружающей среды;
- способность психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Нагрузка – суммарное воздействие избранных средств тренировки спортсмена. Нагрузка во многом зависит от объёма, т. е. количества и длительности применения средств тренировки и интенсивности, которая характеризуется величиной усилий, применяемых спортсменом, и частотой этих усилий. Особенность тренировочной нагрузки в баскетболе состоит в её всестороннем воздействии на организм спортсмена.

Предельные тренировочные нагрузки и максимальный объем тренировочной нагрузки на каждом этапе подготовки указаны в таблице 8.

Методы организации циклов нагрузок и отдыха в период тренировки:

- жёсткие интервалы отдыха с небольшими нагрузками и малыми отрезками отдыха с расчётом на неполное восстановление;
- относительно полные интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление работоспособности;
- экстремальные интервалы отдыха, рассчитанные на наложение нагрузки в фазе гиперкомпенсации функциональных качеств;
- полный интервал отдыха, рассчитанный на наложение нагрузки после снижения гиперкомпенсации кривой до фонового уровня.

Таблица 8

Режимы тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Годы обучения	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Максимальное количество соревнований в год	Максимальное количество игр в год
Этап начальной подготовки	1-й	6	3	20
	2-й	8	3-4	25
	3-й	8	3-4	25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	12	3-11	50
	2-й	12	3-11	50

специализации)	3-й	18	4-11	60
	4-й	18	4-11	60
	5-й	18	4-11	60
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	24	6-13	70

Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, игровая, морально-волевая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях.

Спортивный год состоит из соревнований, распределённых во времени по степени значимости, естественно, что тренер и спортсмен должны планировать подготовку с учётом постепенного наращивания функциональной «мощности» к моменту основного соревнования.

Поэтому распределение нагрузок по составу, объёму и интенсивности должно соответствовать календарному плану спортивных мероприятий. Иногда календарный план соревнований может содержать в себе два важных соревнования, и в таком случае необходимо календарный год делить на два полугодичных цикла.

Меняются в связи с этим и педагогические задачи различных сторон подготовки. Средства специальной физической подготовки (СФП) возрастают и занимают в данном случае до 70% общего времени тренировки.

По своей структуре динамика нагрузки в соревновательный период представляет собой периодические подъёмы до максимума (последние тренировки до соревнований и сами соревнования) и спады (после соревнований), сменяющиеся снова постепенным подъёмом. Количество подъёмов и спадов нагрузки соответствует количеству соревнований.

С момента увеличения нагрузки начинается этап непосредственной подготовки к соревнованиям, которому предшествует этап предварительной подготовки. Важно, чтобы каждый следующий подъём по мере приближения к основным соревнованиям был несколько больше предыдущего.

После основных соревнований, когда наблюдается максимальное повышение нагрузки, рекомендуется снизить её. В это время можно провести ещё 2-3 соревнования более мелкого масштаба.

Для осуществления принципа взаимосвязи постепенности и тенденции к предельным нагрузкам в динамике тренировочных нагрузок сочетаются постепенность и скачкообразность. Волнообразность динамики нагрузки характеризуется чередованием трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование гарантирует постепенное развитие тренированности и исключает перетренировку. Ускорение роста результатов

наблюдается при стабилизации или снижении нагрузки. Это необходимо учитывать при подведении воспитанников к соревнованиям.

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы). Система подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки, применяемой в процессе тренировки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Планирование осуществляется по видам подготовки.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки. Соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла. Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Соблюдение данных положений наиболее важно в практике и индивидуальных тренировках. Повышение интенсивности достигается увеличением количества сыгранных встреч с командами соперников, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к спортсмену в соревнованиях. Перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на спортсмена за счет двигательной и психической составляющих тренировки. Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительных процедур.

2.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физкультурно-спортивные организации осуществляют материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 9.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по баскетболу, указаны в таблице № 10.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование указаны в таблице № 11

Таблица 9

Обеспечение спортивной экипировкой

Обеспечение спортивной экипировкой							
№ п/п	Наименование	Ед. изм.	ед ин иц а	Этапы спортивной подготовки			
				Этап НП		Этап ТГ	
				Кол- во	Срок эксп-ии	Кол- во	Срок эксп-ии
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
1	Гольфы	пар	на занимающегося	-	-	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук		-	-	1	2
3	Кроссовки для баскетбола	пар		-	-	2	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1
5	Майка	штук		-	-	4	1
6	Носки	пар		-	-	2	1
7	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект		-	-	1	1
8	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект		-	-	1	1
9	Футболка	штук		-	-	2	1
10	Шапка спортивная	штук		-	-	1	2

11	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	-	-	3	1
12	Шорты эластичные (тайсы)	штук	-	-	1	1

Таблица № 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе – щит, корзина с кольцом, сетка, опора	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20

Продолжение таблицы 10

1	2	3	4
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг.	Комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч баскетболистов	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица № 11

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				колво	срок экспл. (месяцев)	колво	срок экспл. (месяцев)
1	Мяч баскетбольный	штук	на занимающегося	-	-	1	12

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Одним из показателей эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации является количественный и качественный состав занимающихся. В таблице №12 представлены требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки.

Таблица 12

Требования к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки

Этап подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления на этап	Рекомендуемый возрастной диапазон для зачисления на этапы	Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество занимающихся в группе
НП	1	8	8	15	25
	2				
	3				
ТЭ	1	12	12-13	12	20
	2				
	3	14	14-15	12	20
	4				
ССМ	Весь период	14	14 и старше	6	12

2.10. Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в баскетболе важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки баскетболистов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

Второй уровень мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.

Третий уровень макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

В каждом макроцикле тренировки баскетболистов обычно выделяются три периода подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки баскетболистов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса баскетболистов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у баскетболистов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм баскетболистов.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке баскетболистов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности баскетболистов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки баскетболистов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей баскетболистов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса баскетболистов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

- а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;
- б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
- в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке баскетболистов применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением баскетболистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл основная работа с баскетболистами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включается в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки баскетболистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке баскетболистов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки баскетболистов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке баскетболистов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса баскетболистов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса баскетболистов на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на баскетболистов и восстановительными мероприятиями. Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

а) наличие в его структуре 2-х фаз стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке баскетболистов-новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную, а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке баскетболистов, занимающихся в тренировочных группах 3-го года обучения применяются различные типы микроциклов.

Втягивающие - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма баскетболистов к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (общеподготовительные) — характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме баскетболистов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Пример построения базового микроцикла для баскетболистов 13–16 лет, направленного на повышение статокINETической устойчивости и одновременно развития других качеств, такой: понедельник — преимущественное развитие быстроты; среда — взрывной силы и силовой выносливости; пятница — гибкости; понедельник — быстроты; среда — силы; пятница — преимущественное развитие выносливости.

Контрольно-подготовительные можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по баскетболу в процессе тренировочной деятельности).

Подводящие их содержание зависит от особенностей подведения баскетболистов к соревнованиям.

Восстановительные — обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Соревновательные — имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в баскетболе.

3 Методическая часть

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных залах. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров, душевые и туалеты.

Основными формами тренировочной работы по баскетболу являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Тренировочное занятие – наиболее распространённая форма организации занятий. Его продолжительность – 90-150 мин. Задачи: изучать и совершенствовать технику и тактику ведения соревнований; совершенствовать физические и волевые качества. Тренировочное занятие состоит из четырёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписи.

Для проведения занятий по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке рекомендуется привлекать специалистов (врач, психолог, массажист).

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений, длительности применения упражнения, изменения темпа или ритма, изменения исходных положений; использование различных условий внешней среды.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности занимающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

Занятия по общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды тренировочного года, и в особенности в подготовительном и переходном. Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными силовыми упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 минут) с чередованием промежутков активного отдыха. При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин. Необходимо научить баскетболистов проводить индивидуальные разминки. Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу с учащимися (значение соревнований, сведения о команде соперников), после окончания, провести анализ вы-

ступления спортсменов. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать учащимся время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

Задачи тренировочного занятия:

1. изучать и совершенствовать технику и тактику игры в баскетбол;
2. совершенствовать физические и волевые качества.

Тренировочное занятие состоит из четырёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава. Игровая площадка должна представлять собой плоскую твёрдую поверхность без каких-либо препятствий с размерами 28х15 метров, измеренными от внутренних краёв ограничивающей линии.

Все линии должны быть нанесены краской одного цвета (желательно белого), иметь ширину 5 см и быть отчётливо видимыми.

Игровая площадка должна быть выделена ограничивающей линией, состоящей из лицевых (по коротким сторонам площадки) и боковых (по длинным сторонам площадки) линий. Эти линии не являются частями игровой площадки.

Любые препятствия, включая лиц, сидящих на скамейке команды, должны находиться на расстоянии не менее двух метров от игровой площадки.

Основные направления профилактики травматизма в процессе подготовки баскетболистов:

- правильная организация и проведение тренировочных занятий;
- последовательное и прочное освоение технико-тактических действий и особенно защитных действий;
- правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
- соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;
- исправное состояние спортивного инвентаря;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхтяжёлым покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- применять разогревающие мази, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по рекомендации врача;

- вся экипировка, используемая игроками, должна быть предназначена для игры.

Запрещается:

- любая экипировка, которая предназначена для увеличения роста игрока, для растяжки или любыми другими способами дающая незаслуженное преимущество;

- экипировка (предметы), которая может нанести травму другим игрокам;

- предохранительные покрытия пальцев, кистей, запястий, локтей или предплечий, сделанные из кожи, пластика, гибкого (мягкого) пластика, металла или любого другого твёрдого материала, даже покрытого мягкой обивкой;

- предметы, которые могут порезать или поцарапать (ногти должны быть коротко подстрижены);

- головные уборы, заколки и другие предметы для волос и драгоценности.

Разрешается:

- защитная экипировка плеча, предплечья, бедра или части ноги ниже колена, изготовленная из достаточно мягкого материала;

- наколенники, если они надлежащим образом закрыты;

- защитное приспособление для травмированного носа, даже если оно изготовлено из твёрдого материала;

- очки, если они не создают опасности для других игроков;

- головные повязки шириной не более 5 см., изготовленные из неабразивной однотонной материи, мягкого пластика или резины.

Общие требования к безопасности.

1 К занятиям по баскетболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2 При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скольком полу или площадке.

3 Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

4 Занятия по баскетболу проводятся на сухой площадке или сухом паркетe.

5 При проведении занятий по баскетболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6 Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7 О каждом несчастном случае с учащимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

8 В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила поведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Требование техники безопасности перед началом занятий

1 Коротко остричь ногти, снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы).

2 Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

3 Проверить надежность установки и крепление стоек баскетбольных щитов.

4 Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

5 Провести разминку всех групп мышц

6 Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

7 Спортсмены, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

Требование техники безопасности во время занятий.

1 Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

2 Соблюдать игровую дисциплину. Строго выполнять правила проведения игры.

3 Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При выполнении толчков, в случае столкновения и падения применять приемы самостраховки. Вести игру сухими руками.

4 При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

5 Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера преподавателя.

6 При плохом самочувствии прекратить игру и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

7 При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требование техники безопасности в аварийных ситуациях.

1 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара при помощи имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требование по технике безопасности по окончании занятий.

1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

2 Тщательно проветрить спортивный зал.

3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оптимальный объем тренировочной нагрузки, рассчитанный на 52 недели указанно в таблице 13.

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 4.

3.3. Планирование спортивных результатов.

Планирование включает все средства, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов. Оно должно предусматривать единство различных видов подготовки спортсмена, непрерывность, цикличность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение требований, волнообразное изменение тренировочных нагрузок.

Таблица 13

Оптимальный объем тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	7	8
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	364	416

Планирование спортивных результатов предполагает также планирование средств восстановления, так как эти стороны неразрывно связаны друг с другом.

Спортивные достижения в баскетболе выражаются в победах над командой соперников при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов:

- одарённость спортсмена – выражается в задатках и способностях к занятиям баскетболом. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстрота, глубина, прочность) освоения арсенала действий баскетболиста.

Врождённо обусловленным компонентом спортивных способностей является одарённость, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

Степень подготовленности к спортивному достижению зависит от использования по подготовке эффективных тренировочных воздействий. А также от осознания спортсменом важности общественной и личной спортивной деятельности мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

Эффективность системы подготовки спортсменов зависит от условий, в которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также научных разработок проблем подготовки в баскетболе.

Важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение, т.к. уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годичном цикле.

Планирование годичного цикла определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План - схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План - схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно - методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По оконча-

нии годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Тренировочный этап

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно - переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно - переводных нормативов.

3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический контроль проводится во время оперативных, текущих и этапных обследований, входящих в структуру медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.

1. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта, т. е. изменений, происходящих в организме во время выполнения упражнений и в ближайший восстановительный период. В процессе оперативных обследований используются следующие формы организации врачебно-педагогического контроля:

- а) исследование непосредственно на тренировочном занятии – в течение всего занятия, после отдельных упражнений или после различных частей занятия;
- б) исследование до тренировочного занятия и через 20-30 мин после него (в покое или с применением дополнительной нагрузки);
- в) исследование в день тренировки, утром и вечером. К исследованию в течение занятия или после отдельных его частей, упражнений следует прибегать в тех случаях, когда тренера интересует правильность построения занятия:

- варианты сочетания и последовательности применения различных тренировочных средств в одном занятии;

- доступность числа повторений упражнения и интенсивности его выполнения;

- рациональность установленных интервалов отдыха;
- соответствие интенсивности упражнения решению запланированной задачи (например, развитию аэробной работоспособности).

При этой форме организации врачебно-педагогического контроля определенные показатели исследуются перед тренировкой, после отдельных частей занятия, сразу после выполнения упражнения, после отдыха или периодов снижения интенсивности работы и по окончании занятия. При использовании радиотелеметрической аппаратуры исследования могут вестись непрерывно.

Следует учитывать, что врачебно-педагогический контроль, проводимые в течение всего занятия, очень трудоемки и в какой-то степени мешают тренировочному процессу. Приходится отрывать спортсмена от выполнения упражнений (а это часто нарушает план тренировки), иногда удлинять отдых. Особенно усложняется проведение исследований в холодную погоду.

Сравнивая показатели функционального состояния организма занимающегося до занятия и через 20-30 мин после него, можно судить об изменениях, происходящих под влиянием физической нагрузки. Это позволяет оценить величину нагрузки, выполненной на занятии, ее характер (аэробная или анаэробная) и степень подготовленности спортсмена.

К исследованиям дважды в день - утром и вечером - прибегают в том случае, если проводится по 2-3 тренировочных занятия в день.

Эта форма наблюдений помогает определить, какое влияние на организм оказали нагрузки одного тренировочного дня.

2. Текущие обследования позволяют оценить отставленный тренировочный эффект, т. е. эффект в поздних фазах восстановления (через день после тренировки и в последующие дни). Формы организации этих наблюдений могут быть различными:

- а) ежедневно утром в условиях тренировочного сбора или перед тренировочными занятиями;
- б) ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней;
- в) в начале и в конце одного или двух микроциклов (утром или перед тренировкой);
- г) на следующий день после тренировки (утром или перед тренировкой, т.е. через 18-20 ч после 1-й тренировки), а иногда и в последующие 1-2 дня (в то же время, что и предыдущие исследования).

При планировании нагрузок в микроцикле, выборе дней для наиболее напряженных тренировок, определении степени восстановления после различных тренировок применяются ежедневные исследования (по утрам или перед тренировкой или утром и вечером) в течение микроцикла.

Когда необходимо установить сроки полного восстановления организма спортсмена после тренировочных микроциклов различной напряженности, определить его способности к восстановлению в ходе менее напряженного микроцикла, следующего за очень напряженным, проводят исследования утром в начале и в конце одного или двух (иногда более) микроциклов. К оперативным исследованиям на следующий день (утром или перед тренировкой) прибегают в тех случаях, когда нужно оценить эффективность восстановления перед очередным тренировочным днем.

3. Этапные обследования имеют огромное значение для совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса, так как в них оценивается кумулятивный тренировочный эффект за определенный период. Они позволяют определить, в какой степени выполнены задачи, поставленные на данный период занятий. Сравнение проделанного объема работы, средств и методов тренировки с наступившими изменениями физических качеств, уровня технико-тактического мастерства и функционального состояния различных систем организма, общей его работоспособностью, психологическим состоянием позволяет сделать необходимые выводы о дальнейшем планировании тренировочного процесса. Задача врача - оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта, а также общую работоспособность организма.

Задача психолога - оценить соответствующие его профилю стороны тренированности. Задача тренера - принять общее решение об уровне тренированности (функциональной готовности) данного спортсмена.

Этапные обследования рекомендуется организовывать каждые 2-3 месяца, используя тренировочные сборы, чтобы исключить влияние предшествующей физической деятельности на результаты наблюдений. Исследования следует проводить после дня отдыха (желательно, чтобы занятия перед днем отдыха в повторных этапных исследованиях существенно не различались), утром, через 1,5-2 ч. после легкого завтрака. Перед исследованием спортсмен не должен делать зарядку. Основой эффективности врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований (так называемых врачебно-педагогических наблюдений). Все эти разделы работы врача со спортсменами тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны представлять собой единый процесс.

Комплексное врачебное обследование позволяет наиболее полно охарактеризовать состояние занимающихся и на этой основе решить вопросы допуска

к определенным занятиям, определить наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику тренировки.

Задачи комплексного обследования:

1. Диагностика состояния здоровья.
2. Определение и оценка физического развития.
3. Определения функционального состояния организма и его индивидуальных особенностей.
4. Назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, адекватных средств восстановления, рационального режима питания, личной гигиены.
5. Рекомендации по выбору характера занятий, режиму и методике тренировки.

Методика комплексного врачебного обследования основывается на общих принципах физиологии и клинической медицины. В то же время она имеет и свои специфические особенности, обусловленные необходимостью исследовать человека применительно к его двигательной деятельности, выявить функциональное состояние, функциональные резервы организма, а нередко и ранние признаки нарушений, которые могут быть вызваны как обычными для человека заболеваниями, так и нерациональным режимом физических нагрузок.

Комплексность обеспечивается за счет организации всестороннего клинического обследования с одновременным использованием методов функциональной диагностики, отражающих как состояние отдельных (главным образом основных для обеспечения двигательной деятельности) органов и систем, так и их взаимодействия, обусловленные состоянием центральной нервной системы и регуляторных механизмов.

Пробы с физическими нагрузками имеют особое значение, ибо уровень функционального состояния организма и его нарушения проявляются наиболее четко не только в состоянии относительного мышечного покоя, но и, главным образом, при предъявлении организму повышенных (двигательных) требований. Полноценная адаптация к физическим нагрузкам - важнейший критерий хорошего функционального состояния. Широкое использование функциональных проб с физической нагрузкой для оценки состояния занимающегося в значительной степени определяет специфику комплексной методики врачебного обследования, придавая ей выраженную функциональную направленность.

По задачам и организации медицинские обследования спортсменов делятся на первичные, вторичные (этапные) и дополнительные.

1. Первичное обследование проводится перед началом занятий, а в дальнейшем - перед началом каждого спортивного сезона. Его задачи наиболее обширны (определение состояния здоровья с выявлением всех имеющихся недочетов уровня физического развития и функционального состояния с тем, чтобы

решить вопросы допуска, спортивной ориентации или выбора адекватных форм занятий, наметить план лечебно-профилактической работы с каждым обследуемым, определить индивидуальные особенности режима и методики тренировки), а потому оно должно быть наиболее полным, что в наибольшей степени может быть обеспечено в условиях врачебно-физкультурного диспансера или другого лечебно-профилактического учреждения (поликлиника, медсанчасть и др.).

2. Повторные (этапные) обследования проводятся периодически (2-4 раза в год в зависимости от возраста, состояния здоровья и спортивной квалификации тренирующегося) на основных этапах подготовки. Задачи этапного обследования — определить воздействие принятой системы подготовки на организм занимающегося, оценить становление и развитие его тренированности. При этом выясняются перенесенные за это время травмы и заболевания, проверяются выполнение и эффективность сделанных ранее назначений, вносятся (при необходимости) соответствующие коррективы в индивидуальные планы подготовки.

3. Дополнительное врачебное обследование проводится перед возобновлением занятий после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, длительного перерыва в оздоровительной тренировке, участия в соревнованиях, а также по направлению педагогов и тренеров при появлении признаков снижения работоспособности, переутомления или заболевания. Объем и методика такого обследования обусловлены конкретными задачами. В промежутках между комплексными обследованиями осуществляется текущий врачебный контроль и исследования в естественных условиях тренировки и соревнований.

Данные врачебного обследования следует тесно увязывать с педагогическими и психологическими данными, что помогает более правильно оценивать результаты.

На основании обследования составляется заключение о состоянии здоровья спортсмена с необходимыми рекомендациями для тренера и самого обследуемого.

Психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

1. формирование мотивации занятий спортом;
2. воспитание волевых качеств;
3. аутогенная, идеомоторная, психо-мышечная тренировка;
4. совершенствование быстроты реагирования;
5. совершенствование специализированных умений;
6. регулировка психической напряженности;
7. выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
8. управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность.

В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови. Одни и те же биохимические методы и показатели могут быть использованы для решения различных задач. Так, например, определение содержания лактата в крови используется при оценке уровня тренированности, направленности и эффективности применяемого упражнения, а также при отборе лиц для занятий отдельными видами спорта.

В зависимости от решаемых задач изменяются условия проведения биохимических исследований. Поскольку многие биохимические показатели у тренированного и не тренированного организма в состоянии относительного покоя существенно не различаются, для выявления их особенностей проводят обследование в состоянии покоя утром натощак (физиологическая норма), в динамике физической нагрузки либо сразу после нее, а также в разные периоды восстановления.

При выборе биохимических показателей следует учитывать, что реакция организма человека на физическую нагрузку может зависеть от факторов, непосредственно не связанных с уровнем тренированности, в частности от вида тренировки, квалификации спортсмена, а также от окружающей обстановки, температуры среды, времени суток и др. Более низкая работоспособность наблюдается при повышенной температуре среды, а также в утреннее и вечернее время.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Программный материал для групп начального этапа подготовки

Основной принцип построения тренировочного процесса на этапах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного баскетболиста.

Основными задачами подготовки являются:

1. героико-патриотическое воспитание;
2. формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности;
3. воспитание чувства коллективизма, культуры поведения;
4. формирование основ игры в баскетбол;
5. овладение элементами техники и тактики игры баскетбол;

6. формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по баскетболу;

7. формирование мотивации к занятиям баскетболом;
8. воспитание волевых качеств;
9. укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

Основным методом освоения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания баскетбола и стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам и технике баскетбола на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение поставленных задач начального освоения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице 14 представлен примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

Таблица 14

Примерный тематический план тренировочных занятий
на этапе начальной подготовки

	НП		
	1-й	2-й	3-й
1 Теоретическая подготовка			
1.1 Физическая культура и спорт в России	4	6	5

1.2 История развития баскетбола в России	6	5	4
1.3 Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2	6	6
1.4 Гигиена, закаливание, питание и режим баскетболиста	3	8	8
1.5 Техника безопасности и профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	4	5	4
1.6 Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	2	2
1.7 Моральная и психологическая подготовка	2	3	3
1.8 Техническая и тактическая подготовка баскетболиста	1	2	2
1.9 Правила соревнований, судейство	4	7	7
1.10 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	4	6	6
1.2. Психологическая подготовка (часы)	6	5	6
1.3. Медико-восстановительные мероприятия (часы)	7	7	10
Всего часов:	44	50	46
2 Практическая подготовка			
2.1 Общая физическая подготовка (часы)	94	116	116
2.2 Специальная физическая подготовка (часы)	34	50	50
2.3 Техническая подготовка (часы)	69	96	96
2.4 Техничко-тактическая подготовка (интегральная) (часы)	37	50	50
2.5 Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (часы)	34	42	42
Итого часов:	312	416	416

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Внимание необходимо уделять рассказам о традициях баскетбола, его истории и предназначению. Причём, знакомство спортсменов с особенностями игры в баскетбол проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить занимающимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Ниже представлены разделы и примерное содержание теоретической части тренировочных занятий для осуществления наиболее эффективной и полной теоретической подготовки баскетболистов. Список тем может быть расширен с разрешения администрации школы.

1. Физическая культура и спорт в России. Примерные темы: понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития; роль физической культуры в воспитании молодежи.

2. Развитие баскетбола в России. Примерные темы: история развития баскетбола в мире и нашей стране; достижения баскетболистов России на мировой арене; количество занимающихся в России и в мире; спортивные арены для заня-

тий баскетболом и их состояние; инвентарь и оборудование, итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Примерные темы: психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки; формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений; воспитание чувства ответственности перед коллективом; инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам; регуляция уровня эмоционального возбуждения; основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию; идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

4. Гигиена, закаливание питание и режим баскетболиста. Примерные темы: Личная гигиена спортсмена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Гигиенические требования к одежде и обуви баскетболиста. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обливание, обтирание и кожные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила поведения на воде. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма.

5. Техника безопасности и профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Примерные темы: поведение на улице и в спортзале во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии; правила обращения со спортивным инвентарем; подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям; особенности одежды баскетболиста при занятиях на улице и в зале; простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика; закаливание организма; патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром; травматизм в процессе занятий, оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях; профилактика спортивного травматизма; временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Примерные темы: объективные и субъективные критерии самоконтроля, пульсометрия; значение и организация самоконтроля юных баскетболистов на тренировочном занятии и дома; отличительные особенности массажа для баскетболистов; самостоятельный массаж; спортивный массаж; баня; основные приемы и виды массажа.

7. Моральная и психологическая подготовка. Примерные темы: общая психологическая подготовка баскетболиста; психологическая подготовка к соревнованиям; управление нервно-психическим восстановлением.

8. Техническая и тактическая подготовка баскетболистов. Примерные темы: основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастер-

ства; средства и методы технической подготовки; классификация приемов техники игры; анализ техники изучаемых приемов игры; методические приемы и средства обучения технике игры; о соединении технической и физической подготовки; разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность; просмотр фильмов, видеозаписей игр.

9. Правила соревнований, судейство. Примерные темы: спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение; значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта; спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства; положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города школы; правила соревнований по баскетболу; судейство соревнований; судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист, их роль в организации и проведении соревнований.

10. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Примерные темы: понятия об утомлении и переутомлении; причины утомления; субъективные и объективные признаки утомления; переутомление, перенапряжение, восстановительные мероприятия в спорте; проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок; активный отдых;

Физическая подготовка баскетболиста.

Известно, что путь к спортивной специализации лежит через большое количество разнообразных упражнений, развивающих силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость применительно к требованиям избранного вида спорта.

Чем целенаправленнее тренировка, тем фундаментальнее база - физическое развитие и здоровье, а они требуют предварительного укрепления нервно-мышечного аппарата, внутренних органов и систем.

Главная цель физической подготовки - разностороннее развитие, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья спортсмена.

Конкретные разделы физической подготовки баскетболиста направлены на решение следующих задач:

- повышение уровня развития мобилизационных возможностей функциональных систем организма (функциональная подготовка);
- повышение уровня развития физических качеств: силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости, а также взаимосвязанных с ними комплексных физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности - прыгучести, мощности стартовых ускорений и метательных движений, игровой ловкости и игровой выносливости (атлетическая подготовка).

Основными средствами функциональной и атлетической подготовки являются физические упражнения, которые по преимущественной направленности делятся на следующие группы:

- упражнения для повышения функциональных возможностей внутренних систем организма (на работоспособность);

- упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости.

При выполнении упражнений для совершенствования физической подготовленности применяются известные в спортивной практике методы, главные из которых «до отказа», с максимальным усилием или ускорением, равномерный, переменный, интегральный, игровой и соревновательный.

Комплексный характер проявления физической подготовленности в баскетболе обусловил использование в тренировке сочетаний различных методов и организационно-методических форм:

- вариантов «круговой» тренировки;

- метода «сопряженных воздействий», в основе которого - тесная взаимосвязь физической подготовки с другими видами подготовки (технической и тактической).

Физическую подготовку баскетболистов подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (далее ОФП).

Основной задачей ОФП баскетболиста является повышение работоспособности организма. Для этого используют широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта (тяжелой атлетики, гимнастики, легкой атлетики и др.). В зависимости от тренирующего воздействия этих упражнений предназначаются для развития определенных физических качеств. Развивать физические качества баскетболистов надо, учитывая особенности игры.

Общая физическая подготовка на начальном этапе направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: силы, скорости, выносливости, координации и гибкости.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из различных видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Развитие силы.

Сила спортсмена - его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила спортсмена в значительной мере имеет определяющее значение для быстроты движений, скорости передвижения игрока, высоты прыжков. По характеру проявления сила может быть абсолютная и относительная.

Абсолютная сила - максимальная сила, которую мышца (или группа мышц) развивает при сокращении в каком-либо движении безотносительно к собственному весу.

Относительная сила – величина, приходящая на один килограмм собственного веса тела игрока.

Основные методы для развития силы:

- метод «до отказа» (для увеличения массы мышц и их укрепления) - многократное, относительно медленное выполнение упражнения с отягощением до предельного утомления;

- метод больших усилий – многократное выполнение одного и того же упражнения с отягощением;

- повторный метод – многократное преодоление непределённого сопротивления с предельной скоростью (упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в максимальном темпе); дозировка: число повторений – 20-30 раз, интервал отдыха – 2-4 минуты, -8 повторений (серий);

- метод круговой тренировки характерен последовательным прохождением «станций», на которых выполняют упражнения определённого тренирующего воздействия: например, на первой станции – развитие мышц плечевого пояса, на второй – мышц спины и туловища, на третьей – мышц ног.

Для развития силы используют различные упражнения с отягощениями, в преодолении собственного веса, с партнером. Упражнения с отягощением следует применять с осторожностью на начальном этапе, вес отягощения не должен превышать 1 кг.

Примерный перечень упражнений с отягощением, применяемым на начальном этапе обучения:

1. Исходное положение (далее и.п.) – стоя, ноги врозь, руки с гантелями подняты вверх. Поочередное сгибание и разгибание рук.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, руки с гантелями разведены в стороны. Приведение и разведение предплечий.

3. И.п. – лежа на груди, руки с гантелями вдоль тела. Прогнуться, руки вверх.

4. И.п. – сед на пятках, руки с гантелями внизу-сзади. Переход в выпад вперед, руки вверх, прогнуться.

5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки с гантелями на плечах. Сгибание и разгибание ног в коленном суставе.

Данные упражнения на начальном этапе рекомендуется выполнять в замедленном темпе, в дальнейшем – максимально быстро.

Примерный перечень упражнений в преодолении собственного веса, применяемым на начальном этапе подготовки:

1. И.п. – лежа на груди. Принять упор лежа, перемещая руки вперед-назад.

2. И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание и опускание бедер.

3. И.п. – присед ноги скрестно. Встать в стойку, ноги скрестно, руки вверх.

4. И.п. – стойка ноги врозь. Сгибание и разгибание ног, руки лежат на коленях.

Продолжительность одной серии при выполнении описанных упражнений – до появления усталости, а количество серий определяется задачами тренировочного занятия. Интервал отдыха – до готовности каждого спортсмена.

Примерный перечень упражнений с партнером, применяемые на начальном этапе подготовки:

1. И.п. – «А», лежа на спине; «Б» держит руками за ноги, поднимая их вверх. «А» передвигается на руках вперед-назад.

2. И.п. – «А» лежа на спине, держится руками за ноги «Б». «А» поднимает ноги вперед-вверх, «Б» с силой выполняет движение руками навстречу ног «А».

3. И.п. – «А» в стойке руки на плечах партнера, который встает, преодолевая сопротивление «А».

Развитие скорости.

Скорость как физическое качество – способность баскетболиста выполнять движения в минимальный для данных условий отрезок времени.

Для развития быстроты применяются различные циклические упражнения с предельной (или близкой к предельной) частотой в форме повторных ускорений в беге, езде на велосипеде, в беге на коньках и т.п. В повторных ускорениях следует постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных.

Для развития скорости рекомендуются следующие методы тренировки:

- игровой и соревновательный – выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью перемещения в условиях соревнования; эффективность метода повышается при групповом выполнении упражнений;

- переменный – относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью (выполняемых в течение 10-15 сек) и движений с меньшей интенсивностью (от 15 сек. и выше).

- повторный – повторное выполнение упражнения с максимальной скоростью в течение 10-12 сек.; интервал отдыха между повторениями – до 1 мин.

Развитие выносливости.

Выносливость – способность организма противостоять утомлению или способность к длительной двигательной деятельности без снижения ее эффективности.

Характерная особенность тренировочных нагрузок при работе на выносливость заключается в систематическом использовании напряженных тренировочных программ, приближающихся по своему воздействию на организм баскетболиста к соревновательным или превышающих эти воздействия.

С аналитической точки зрения путь к высокому уровню выносливости лежит через формирование устойчивости силы, быстроты, ловкости с помощью значительного объема повторно-переменных скоростных упражнений, включающих в себя многократно повторяемые сочетания из рывков, остановок, ускорений, поворотов, прыжков с небольшими отягощениями или сопротивлением среды (воды, песка, снега).

Методы для развития выносливости:

- метод равномерной тренировки – продолжительная нагрузка (не менее 20 мин.) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 150 ударов в минуту; для такой работы можно рекомендовать кроссовый бег на лыжах, плавание и др.;

- метод повторно-переменной тренировки – планомерное изменение скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный долг (кратковременный)Ю, который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умеренном темпе и в произвольных паузах отдыха;

- метод круговой тренировки – последовательное выполнение упражнений, направленных на воспитание силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях;

- соревновательный метод – игры уменьшенными составами (4х4, 4х3, 3х5 и т.д.), совершенствование групповых и командных взаимодействий в нападении и защите без длительных пауз отдыха.

Развитие координации.

Координация – комплексная способность спортсмена к проявлению высокого уровня силы и быстроты в органическом сочетании их с точностью движений. Характеризуется способностью хорошо осваивать сложные по координации действия, быстро и правильно оценивать складывающуюся ситуацию, успешно решать сложные двигательные задачи или оперативно перестраивать свою деятельность в соответствии с мгновенно меняющимися условиями. Для баскетболиста чрезвычайно важны координированные действия в безопорном положении, различные действия с мячом в быстро изменяющихся ситуациях, отлично развитое чувство равновесия (вестибулярная чувствительность) и ориентировки.

К средствам для развития координации относятся различные сочетания акробатических, гимнастических и легкоатлетических упражнений с элементами техники передач, ловли и бросков мяча (например, акробатический кувырок вперед с ловлей мяча, легкоатлетический прыжок в длину или высоту с мячом в руках после разбега с ведением мяча).

Чтобы игроки могли управлять своим телом в воздухе, упражнениях нужно продлевать время безопорной фазы (время «полета»), для этого используют пружинные мостики или батут.

Примерный перечень упражнений для развития координации на начальном этапе обучения:

- спортивные игры на уменьшенных площадках;
- падения, кувырки;
- зеркальное выполнение упражнений;
- подвижные игры.

Развитие гибкости.

Гибкость – способность баскетболиста выполнять игровые движения с большой амплитудой. Связана с подвижностью суставов, эластичностью мышц и связок. В известной мере гибкость влияет на быстроту и точность действий игрока.

Главным средством для развития гибкости являются упражнения на растягивание, выполняемые с последовательно увеличивающейся амплитудой, повторные пружинящие движения с небольшими отягощениями, упражнения с помощью партнера. Упражнения выполняются сериями из 3-5 движений, с постоянным увеличением размаха и темпа, более полным использованием сил инерции. При включении в занятия парных упражнений желательно, чтобы партнеры соответствовали друг другу по росту и весу. Общее количество повторений для каждой группы суставов должно постепенно возрастать (от 15-20 повторений в первых занятиях до 60-80 через два месяца).

Ведущий метод в применении упражнений на гибкость – повторный.

Примерные упражнения для развития гибкости:

- встряхивание кистей рук в различных исходных положениях;
- размахивание свободно висющими руками с поворотами туловища направо и налево;
- прыжки на месте или расслабленный семенящий бег со свободно висящими руками;
- поднимания и опускания бедра двумя руками (при расслабленных голени и стопе);
- расслабленные покачивания туловища при свободно опущенных руках в наклоне вперед;
- поднимания ног с последующими поворотами на бок, затем опускания ног с полным расслаблением из положения лежа.

Специальная физическая подготовка (далее СФП).

Специальная физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в баскетбол, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения баскетбола, а также специальные упражнения,

сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и воспитывают специальные физические качества.

Развитие специальной силы.

Специальная сила баскетболистов напрямую связана с таким понятием, как «взрывная» сила. «Взрывная» сила отражает способность к достижению значительных усилий в минимально короткое время, регламентируемое условиями спортивного упражнения или игрового действия. Эта сила конкретно реализуется баскетболистами в прыжках, быстрых прорывах, мощных передачах мяча на дальние расстояния.

Для преимущественного развития «взрывной» силы используются упражнения, включающие в себя различные прыжки «в глубину» без отягощения и с небольшими отягощениями, с приземлением на одну и обе ноги. Величина уступающих мышечных напряжений может регулироваться весом отягощения, «глубиной» прыжка и углом приземления.

Для развития «взрывной» силы все шире внедряются в практику тренировки следующие упражнения в динамических скоростных режимах:

- толкания, броски руками тяжелых набивных мячей на дальность;
- перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства;
- вырывание мячей из рук соперников; элементы вольной борьбы и самбо.

Правильное выполнение ряда технических приемов баскетбола во многом зависит от уровня развития силы мышечных групп, окружающих суставную сумку плечевого сустава, и групп мышц, осуществляющих движение кистей и пальцев рук.

Для преимущественного развития этих групп мышц используются локальные упражнения:

- 1) маховые движения руками с гантелями в различных исходных положениях;
- 2) вращение, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями в обычном хвате посредине или за один шар;
- 3) сжатие кистью различных упругих тел (теннисного мяча, пружины, резинового кольца и т.п.);
- 4) накручивание на планку шнура с подвешенным грузом;
- 5) толкание легкоатлетического ядра при помощи захлестывающего движения кисти и пальцев рук.

Для развития специальной силы используются методы «до отказа» и «с максимальным усилием».

Метод «до отказа» заключается в длительном выполнении упражнений с

небольшими паузами до тех пор, пока из-за утомления не начнет нарушаться структура движений. Величина отягощения при этом должна быть средней (50-60% от максимальной). Этот метод применяется по большей части на тренировочном этапе обучения.

Существуют три варианта применения метода «до отказа»:

- выполнение упражнения с постоянной величиной отягощения или сопротивления в среднем темпе до появления заметного утомления, когда необходимо проявление значительного волевого усилия;
- выполнение упражнения в быстром темпе с увеличивающимися паузами между попытками, когда за короткое время (0,5-1,5 мин.) осуществляется возможно большее количество движений;
- выполнение упражнения с постепенным увеличением веса или сопротивления от подхода к подходу с сокращением пауз и снижением темпа.

Метод «с максимальным усилием» применяется при развитии у игроков большой мышечной силы без значительной мышечной массы. Он заключается в повторных преодолениях сопротивлений, близких к предельным весам (85-95% от максимальных), с малым количеством повторений и небольшими паузами.

Использование интервального и соревновательного методов при выполнении упражнений для развития прыгучести, стартовых ускорений и метательных движений дает возможность добиться наибольшего эффекта. Эти методы стимулируют борьбу за наивысший результат в каждой попытке и дают возможность объективно и конкретно оценивать каждое усилие игрока.

Развитие прыгучести.

Одной из важнейших комплексных способностей баскетболиста является прыгучесть. В основе прыгучести лежат: абсолютная сила, реактивная способность мышц, «взрывная» сила и координация всего движения.

Основными средствами для развития прыгучести у баскетболистов можно считать разнообразные прыжки вверх и в длину с места и с короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, а также различные упражнения с отягощениями.

Примерные упражнения для развития прыгучести:

- 1) прыжки с короткого разбега (3-4 м.) для доставания подвешенных предметов, позволяющих фиксировать высоту каждого прыжка;
- 2) прыжки с доставанием баскетбольного щита, корзины, кольца;
- 3) прыжки с места с отталкиванием обеими ногами, с доставанием подвешенных предметов, серийные прыжки на время (максимальное количество за 10, 15, 20 с.) и на количество повторений (от 30 до 50 раз за минимальное время);
- 4) многократные прыжки на дальность на одной и двух ногах;
- 5) стоя на носке одной ноги, другой опираясь на какой-либо предмет на высоте пояса; прыжки вверх с отталкиванием передней частью ступни;

б) прыжки с набивным мячом, зажатым между стопами ног.

«Взрывная» и «стартовая» сила проявляется также в мощности стартовых ускорений и метательных движений баскетболиста.

Упражнения для развития «взрывной» и «стартовой» силы:

1) резкие изменения направления движений во время быстрого бега;

2) бег в гору на расстояние 15-30 м. с фиксацией времени;

3) бег вверх по лестнице с фиксацией времени;

4) метания на дальность и точность предметов сравнительно небольшого веса (набивных мячей, облегченных легкоатлетических ядер, камней, мешочков с песком, резиновых колец и др.) с быстротой, близкой к максимальной.

Развитие специальной быстроты

К формам проявления специальной быстроты относятся:

- быстрота мыслительных процессов;

- быстрота простых и сложных реакций в ответ на какой-либо внешний раздражитель или комплекс раздражителей;

- быстрота выполнения одиночного движения;

- частота движений (время выполнения серии одиночных движений).

Быстрота двигательных действий зависит от «стартовой» и «взрывной» силы, от умения правильно чередовать напряжение и расслабление мышц во время работы, от эластичности мышц и подвижности в суставах. Влияют на качество быстроты техника игры и концентрированность волевых усилий.

Быстрота баскетболиста конкретно выражается в скорости реакций, стремительных рывках, в скорости бега, развиваемой на отрезках 15-25 м., а также в скорости выполнения технических приемов с мячом и без мяча, которая эффективно реализуется в оптимальном сочетании у баскетболиста стартовой и дистанционной быстроты.

Упражнения для развития стартовой быстроты:

1) ускорения на 6-9 м из различных исходных положений (стоя боком, спиной вперед, на одном или обоих коленях, сидя лежа, сразу после прыжка и т. п.);

2) рывки за мячом, переданным в круг-ориентир;

3) рывки за мячом вместе с догоняющим игрока защитником;

Упражнения для развития дистанционной быстроты:

1) рывки за мячом, летящим навстречу после передачи партнера, мяч направляется в пол с большой силой, ускорение начинается после того, как мяч отскочил от пола;

2) рывки двух партнеров навстречу друг другу за падающим мячом;

3) ведение мяча с изменением направления с максимальной скоростью.

Развитие специальной выносливости.

На отдельных этапах тренировки баскетболисту бывает необходимо вы-

полнить большой объем упражнений, связанных с быстротой и точностью пространственно-временного дифференцирования, вследствие чего требуется высокий уровень развития выносливости.

Для подготовки к преодолению трудностей можно использовать принципы интервальной тренировки в контрольных играх. Например, проводить четыре периода по 12 или 15 мин. чистого времени с перерывами для полного отдыха 3-5-7 мин.

Хорошие результаты дает «круговая тренировка».

Широкий диапазон возможного варьирования строго дозированных нагрузок и отдыха в различных сочетаниях на каждой «станции» круговой тренировки позволяет проводить:

- сравнительно длительную непрерывную работу переменной интенсивности;

- интервальную работу высокой интенсивности (10-15 с. работы - 20-30 с. отдыха; 30-40 с. работы - 1-1,5 мин. отдыха; 1,5-2,5 мин. работы - 3 мин. отдыха);

- повторную работу по модели сокращенных игровых режимов (4-6 мин. работы - 5 мин. отдыха).

Развитие координационных способностей.

Координационные способности, применимые к баскетболу, характеризуются умением владеть мячом в различных непредсказуемых игровых ситуациях, а также сменой направления движения и вида деятельности.

Процесс совершенствования координации движений с использованием мячей разного веса и объема должен как бы опережать процесс совершенствования в технике игры, идти впереди него, предъявляя к игроку повышенные требования в отношении качества владения мячом.

Упражнения с мячом:

1) броски мяча: подбросить вверх, сесть на площадку, встать и поймать мяч; то же, но повернуться на 180-360° и поймать мяч; то же, но сесть и поймать мяч сидя, из седа опять подбросить его вверх и поймать уже стоя;

2) из положения лежа на спине мяч за головой подбросить мяч вверх перед собой и поймать сидя.

Развитие специальной гибкости

Для развития специальной гибкости используют 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 его структуру. Упражнения с партнером дают хороший эффект при воспитании гибкости как и упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах,

укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

Примерные упражнения для воспитания специальной гибкости:

- имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них);
- вращательные и круговые движения туловищем из различных исходных положений;
- вращательные движения в коленных суставах;
- сед на пятки, стоя на коленях;
- прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами;
- упражнения с партнером на сопротивление, на растягивание.

Техническая подготовка.

Процесс обучения баскетболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Высоких показателей можно достичь только в результате правильной всесторонней технической подготовки игроков, для чего необходимо:

- 1) владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их наиболее совершенными способами в разных условиях;
- 2) уметь сочетать приемы друг с другом в разной последовательности и с разным количеством их в разнообразных условиях перемещения;
- 3) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, чем другим игрокам, и выполнять их с наибольшим эффектом;
- 4) постоянно повышать качество выполнения приемов, улучшая их общую согласованность.

Основной «заказчик» уровня технической подготовки - сама игра. Поэтому весь процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы постепенно повышались требования к способностям спортсмена, обеспечивающим ведение борьбы в условиях возрастающего сопротивления.

Многолетний тренировочный процесс можно условно разбить на три этапа:

- начальную постановку техники;
- стабилизацию ее и совершенствование;
- достижение высшего спортивного мастерства.

Постановка техники на начальном этапе.

Правильную начальную постановку техники, как и всестороннюю физическую подготовку, следует рассматривать в качестве фундамента высоких результатов. Этот период подготовки играет решающую роль для дальнейшей деятельности спортсмена: от тщательности и всесторонности проделанной работы

зависят возможности и темпы дальнейшего прогресса.

Основной задачей данного этапа является становление техники; т.е. формирование системы движений путем овладения основными закономерностями выполнения главных приемов игры.

Для этого необходимо:

- а) использовать естественные движения (бег, прыжки, метания) и уточнить их в соответствии с требованиями игры;
- б) овладеть механизмами двигательных навыков при выполнении основных приемов современной техники;
- в) соединить известные и изученные движения в новые сочетания, составляющие основу многообразия действий баскетболиста;
- г) научиться применять изученные приемы в условиях игры.

Обучение техническим приемам нападения.

Техника перемещений. Изучение перемещений осуществляется в следующей последовательности: бег, остановки, прыжки, повороты.

Бег. Вначале изучается бег лицом вперед, потом приставными шагами в стороны, вперед и назад и спиной вперед. Представление о технике бега определенным способом достигается путем показа и краткого объяснения. Изучение техники бега проходит в определенной последовательности.

1. Техника бегового шага:

- 1) бег на месте с переходом в бег по прямой;
- 2) семенящий бег с переходом на обычный;
- 3) бег по дистанции.

Обратить внимание на бесшумность бега, мягкость и свободу его, правильное отталкивание от площадки, что определяет быстроту перемещения и изменение направления движения.

Правильному отталкиванию способствуют:

- пружинистый бег с высоким подниманием бедра;
- прыжки с высоким подниманием бедра;
- прыжки с ноги на ногу по отметкам с переходом на бег;
- бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлетом;
- то же, но с далеким полетом.

Выполняя упражнения, нужно следить за энергичным и полным выпрямлением толчковой ноги с ускорением к концу движения.

2. Техника бега при ускорениях:

- 1) старты с места с пробеганием отрезков 5-10 м.;
- 2) переход от обычного бега к ускоренному (по ориентирам, по внезапным слуховым и зрительным сигналам);
- 3) ускорения по дугам после выхода с прямой;
- 4) ускорение на прямой после выхода с дуги.

Обратить внимание на величину шагов, постановку стопы на площадку с носка возможно ближе к проекции оси центра тяжести (далее ОЦТ), энергичные движения рук, эффективное отталкивание.

3. Техника бега по дугам:

- 1) бег по дуге или по кругу радиусом до 5 м.;
- 2) бег с выходом с дуги на прямую и наоборот;
- 3) бег по дуге справа налево.

При формировании навыков бега по дугам необходимо фиксировать положение туловища.

Остановки. Изучаются параллельно с бегом: вначале способ остановки шагом, затем прыжком. Важно с самого начала учить таким образом, чтобы не изменялась ширина шага и не замедлялась скорость бега перед остановкой, а первый шаг остановки был бы широким.

После объяснения и показа используют следующие упражнения:

- 1) равномерный бег, чередующийся с остановками, выполняемыми произвольно;
- 2) то же, но остановки по сигналу;
- 3) то же, но остановки в заранее обусловленном месте по ориентиру.

Первоначально обратить внимание на правильность первого шага: сгибание опорной ноги, обеспечивающее прекращение поступательного движения тела вперед и правильное расположение стоп.

Ошибки: смещение ОЦТ на одну из стоп; недостаточное сгибание опорной ноги; сильный наклон туловища вперед; расположение стоп на одной фронтальной оси. Ошибки устраняются при помощи повторных показов, замечаний и анализа причин их появления.

Повороты. Повороты вперед и назад изучаются параллельно.

Упражнения следуют в таком порядке:

- 1) вышагивание ногой (правой или левой);
- 2) поворот вперед (назад) по общей команде;
- 3) сочетание поворотов вперед и назад в разной последовательности по общей команде; то же может быть выполнено по условным и зрительным сигналам;
- 4) повороты с одновременным движением рук (вперед, вверх, к туловищу и т.п.); то же в сочетании с поворотами головы;

Ошибки: отрыв осевой ноги от опоры; изменение высоты ОЦТ. выпрямление осевой ноги; перенос ОЦТ на одну из ног.

Прыжки. Необходимо научить правильному отталкиванию (в желаемых направлениях), высоте взлета, координации движений в безопорном положении и правильному приземлению. Вначале изучаются прыжки с места, а затем в движении толчком одной и двумя ногами.

Упражнения для изучения прыжков с места:

- 1) прыжки вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх в сторону;
- 2) прыжки вверх с поворотом от 90° до 360°;
- 3) многоскоки с акцентом на высоту;
- 4) серии прыжков, включающие сочетания указанных выше упражнений.

Ошибки: поступательное движение в безопорном положении (недостаточный вертикальный взлет), неправильный вынос рук приземление на прямые ноги.

Техника владения мячом.

При изучении техники владения мячом сохраняется такая последовательность: ловля, передачи, броски, ведение. Изучение приемов зависит от правильной стойки баскетболиста с мячом.

Упражнения для правильного захвата и удерживания мяча:

- 1) имитировать держание мяча в руках, следя за воронкообразным положением кистей с расставленными пальцами;
- 2) то же, но присесть и наложить кисти на мяч, лежащий на полу, и поднять его; принять стойку;
- 3) выпустить мяч из рук так, чтобы он ударился в площадку, а затем, правильно располагая кисти, захватить мяч и принять стойку.

Ловля. Вначале изучают ловлю мяча двумя руками, затем - одной. В первых упражнениях ловят мяч, летящий по воздуху, затем - после отскока от площадки и катящийся мяч

Изучая любой способ ловли мяча, необходимо последовательно требовать от спортсменов, чтобы они могли принять правильное исходное положение для выполнения приема, сосредотачивать внимание на полете мяча, выполнять амортизирующие движения, сближаться с мячом во время ловли, правильно заканчивать ловлю.

В первых упражнениях акцентируется внимание на правильном окончании ловли и выходе в положение стойки. Параллельно с этим занимающийся овладевает навыками расположения рук на мяче. Чтобы облегчить задачу ученика, первые упражнения в ловле проводятся с передач, выполняемых с небольшой траекторией.

Ошибки: мяч принимается ладонями, а не кончиками пальцев; не выполнены или несвоевременно начаты амортизирующие движения рук; движения выполнены только руками, без участия ног; неустойчивое положение в конце ловли.

Упражнения для изучения ловли мяча, отскакивающего от площадки:

- 1) находясь в стойке, выпустить мяч на площадку; приседая, сопровождать его руками до момента отскока; уловить момент начала отскока и поймать мяч;
- 2) то же, но мяч подбрасывается вертикально вверх и ловится в момент от-

скока от пола;

3) мяч подбрасывается вверх вперед и после движения к месту отскока ловится; это же упражнение можно проводить с набрасыванием мяча партнером.

С помощью таких упражнений занимающиеся овладевают навыками своевременности встречи с мячом, что особенно важно при данном способе ловли.

Передачи. Сначала изучают способы передач двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Порядок изучения других способов не имеет существенного значения. Основное внимание уделяется умению выполнять передачи по различным направлениям незаметно и быстро. Поэтому наряду с передачами большое место должны занимать специальные упражнения с мячом типа «жонглирования».

Специальные упражнения с мячом типа «жонглирования»:

1) перекладывать мяч из руки в руку, перемещая его вокруг туловища;

2) подбрасывать мяч вверх через голову и ловить его сзади; перебрасывать мяч вперед и ловить (одной и двумя руками);

3) ударять мяч в площадку и, перепрыгнув через отскочивший мяч, ловить его с поворотом;

4) жонглирование двумя мячами:

- правой рукой посылать мяч вверх, а левой ловить его и передавать в правую;

- каждый мяч ловить и подбрасывать двумя руками от себя попеременно: один справа, другой слева.

Для организации упражнений используются различные строения: в шеренгах, кругах, встречных колоннах, фигур строениях (треугольниках, квадратах и др.). Выбор построения зависит от количества занимающихся и мячей, а также от характера предлагаемого упражнения.

Вначале занимающиеся упражняются в передачах с места вперед:

1) построение в шеренгах; мячи передаются из шеренги в шеренгу;

2) построение в кругах; передача выполняется стоящему рядом, затем через одного игрока, затем любому;

3) построение во встречных колоннах; передача из одной колонны в другую с последующими перемещениями.

4) изменяется направление передач (в сторону, назад), расстояние и исходное положение за счет предшествующего приема.

Как только освоена основная структура движений, переходят к изучению передач в движении.

Наиболее успешно обучение с помощью следующих упражнений:

1) при беге по прямой в заранее обусловленном месте выполняется один более широкий шаг после толчка левой ногой (прыжок шагом);

2) то же, но два широких шага, каждый после толчка левой ногой;

3) то же с имитацией ловли и передачи на широких шагах;

4) то же, выполняя ловлю и передачу в движении.

По мере сочетания шагов с движениями рук нужно приближать ширину шагов во время ловли и передачи к обычной.

При встречных передачах игроки движутся навстречу друг другу. В этом случае необходима точность движений с учетом собственной скорости и скорости приближающегося партнера.

Поступательные передачи - это передачи, выполняемые партнеру, бегущему впереди передающего, в одном направлении. Передачи требуют учета скорости удаляющегося партнера и силы передачи. Передача должна пересекать путь ловящего, чтобы не снижалась скорость его бега.

Для передачи сопровождающему игроку применяются передачи назад, с поворотом на месте и в движении, в прыжке с поворотом.

Броски. Весь процесс подготовки должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий для развития навыков точного броска, что в значительной мере зависит от техники. Обучение начинается с овладения правильным исходным положением. Затем достигается согласованность движений рук, ног и туловища.

Способы бросков изучаются после того, как освоены односменные передачи. Это в значительной мере сокращает сроки обучения.

К сложным броскам («добивание», «сверху вниз») переходят, когда спортсмены имеют значительный опыт и подготовку. Трудность в произведении броска зависит от ряда причин. В начале обучения необходимо учитывать дальность и ориентацию относительно кольца. Чем больше дальность, тем большее отклонение мяча от цели дает одна и та же ошибка. Поэтому вначале изучаются броски с ближней дистанции, затем со средней и дальней.

Для поражения корзины с близкой дистанции применяются способы броска одной рукой. Основное внимание вначале обращается на работу кисти.

Этому способствуют следующие упражнения:

1) поднять прямую руку с мячом вверх, выполнить тыльное сгибание, скатить мяч с концев пальцев назад;

2) то же, но выполнить ладонное сгибание кисти, скатывая мяч с концев пальцев;

3) из исходного положения вынести мяч наверх и скатить его с кончиков пальцев за счет ладонного сгибания кисти.

Затем это упражнение выполняется у щита под углом к нему, используют как дополнительный ориентир. Занимающийся должен овладеть моментом выпуска мяча, совмещая нужные движения кисти с прицелом. Затем бросок соединяется с разбегом.

Этому способствуют такие упражнения:

1) построение на середине боковой линии; преподаватель с мячом в руках стоит у линии штрафного броска; занимающийся выбегает из колонны, снимает мяч с руки преподавателя и, продолжая движение, выполняет бросок;

2) то же, но преподаватель подбрасывает мяч, чтобы занимающиеся овладевали им в воздухе;

3) то же, но мяч ловят с передачи навстречу.

Ошибки: нарушение ритма шагов при ловле (подскок); прыжок в длину, а не вверх; поперечные раскачивания мяча в момент выноса его в исходное положение; толчок мяча только за счет разгибания руки в локте при отсутствии ладонного сгибания. Определив основную ошибку, надо больше упражняться в подводящих упражнениях.

В дальнейшем обучении применяются упражнения:

1) построение в колоннах; первый баскетболист выбегает, ловит мяч от второго и выполняет бросок; второй ловит мяч после броска и передает его очередному игроку из первой колонны;

2) все игроки движутся вокруг площадки, предварительно рассчитавшись на «первый» и «второй»; первый выполняет бросок в движении и пробегает дальше; второй ловит мяч после броска и передает следующему первому; у противоположного конца игроки меняются номерами.

Штрафной бросок. Изучению штрафного броска должно быть отведено особое место. Прежде всего, он является разновидности броска со средней дистанции, и приобретенные навыки будут полезны в дальнейшем. Вначале лучше использовать бросок способом двумя руками сверху, который позволяет в последующем более быстро перейти к броску одной рукой.

Порядок упражнений:

1) встать за линию штрафного броска и принять и.п.;

2) встать в и.п., ударить один-два раза мячом в площадку и принять и.п.;

3) то же, но перед броском сделать выдох, задержать дыхание и выполнить бросок;

4) выполнить всю процедуру подготовки и сам бросок;

5) выполнить серию бросков, не меняя места (5-10 броска мяч подается партнером);

6) то же, но броски выполняются сериями по два: первый мяч подается партнером, за вторым выполняющий идет сам.

Овладение навыками выполнения бросков со средних и дальних дистанций требует не только правильной техники, но и определенной подготовки. Для среднего броска выбирается один из наиболее эффективных способов. Дистанция устанавливается индивидуально, с учетом свободных движений при броске. Основное внимание должно быть уделено правильному исходному положению и согласованной работе рук и ног. Затем обращается внимание на заключительное

усилие кисти.

В настоящее время для поражения корзины со средней дистанции широко применяется бросок в прыжке. Его изучают после того, как занимающиеся овладеют броском с места и прыжком толчком двумя ногами с места и с разбега. Внимание должно быть обращено на своевременный вынос мяча в исходное положение, а затем отталкивание для прыжка.

Упражнения:

1) и.п. - стойка; в прыжке с места вынести мяч в и.п. для броска сверху;

2) то же, но прыжок выполнить с одного шага;

3) то же с мячом; выполнить один удар в площадку и затем, поймав мяч, выполнить прыжок и вынос мяча в и.п.;

4) то же, но с броском в прыжке.

Позднее изучается бросок в прыжке после движения.

Ошибки: несвоевременный вынос мяча в исходное положение; несогласованные движения рук и ног; отталкивание с носка, в результате чего получается не прыжок, а подпрыгивание; несвоевременный выпуск мяча.

Чтобы овладеть своевременным выпуском мяча в безопорном положении, нужно выполнять такие упражнения: встать с мячом на возвышение (скамейку, стул), а затем, выпрыгивая вверх, выполнить бросок. При этом надо следить, чтобы занимающийся ставил ногу на опору с пятки и подседал.

Добивание изучается после бросков в прыжке. Для этого необходимо овладеть своевременным прыжком и умением посылать мяч кистью в нужном направлении.

Упражнения:

1) выполнить передачу в стену так, чтобы мяч отскочил возможно выше; поймать мяч в наиболее высокой точке прыжка на вытянутые руки после предварительного движения вперед;

2) то же, но мяч не ловить, а отбить кистью в стену;

3) то же, но передачу в стену выполняет партнер по упражнению;

4) построение парами на середине боковой линии; первый игрок ведет мяч к щиту и с близкой дистанции посылает его в щит на уровне малого квадрата; второй должен добить отскакивающий от щита мяч в корзину;

5) стоя лицом к щиту, трижды выполнить добивание в щит и в корзину.

Ведение мяча. Вначале изучается ведение с обычным отскоком, затем со сниженным. Осваивать ведение надо правой и левой рукой. Надо научить правильному расположению кисти на мяче, сопровождению мяча и своевременной встрече его, правильному расположению мяча по отношению к туловищу во время ведения, согласованности движения руки, посылающей мяч, со свободным перемещением игрока.

Ошибки: «шлепание» по мячу из-за недостаточного сопровождения мяча,

а также слабое продвижение вперед из-за неправильного расположения кисти на мяче либо неправильного положения мяча по отношению к туловищу (не сбоку, а перед собой).

Специальные упражнения для управления мячом при неправильном положении кисти:

- 1) ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой таким образом, чтобы правая рука посылала мяч влево, а левая - вправо под углом; кисть при этом накладывается то справа сверху то слева сверху;
- 2) то же, но упражнение выполняется одной рукой;
- 3) зигзагообразное ведение с изменением направления;
- 4) обводка препятствий с укрыванием мяча.

При изучении ведения со сниженным отскоком обращается внимание на работу кисти. Первые упражнения должны быть направлены на овладение переходом от обычного ведения к сниженному.

Для этой цели применяются упражнения:

- 1) ведение мяча на месте в заранее обусловленном ритме (например, два удара с обычным отскоком и два - со сниженным).
- 2) то же упражнение, но при ведении со сниженным отскоком нужно выполнить шаг вперед или в сторону, а при обычном отскоке - возвратиться в исходное положение, не прекращая ведения; шаг можно выполнять ногой, одноименной ведущей руке а также разноименной; во время шага мяч нужно переводить вперед или оставлять у опорной ноги; различные комбинации сочетаний шагов;
- 3) ведение по прямой с обычным отскоком в обусловленном месте с переходом на сниженное ведение в момент двухшажной остановки.

Эти упражнения способствуют воспитанию навыков ведения мяча независимо от характера работы ног. Такое ведение, а также ведение на подскоках, приставных шагах, во время ускорений и поворотов - основное направление в дальнейшем изучении техники ведения.

Техника овладения мячом.

Порядок изучения приемов противодействия зависит от изучаемых приемов нападения: как только освоен соответствующий прием нападения, переходят к соответствующему приему противодействия. Трудность обучения состоит в том, что выполнение приема зависит от инициативы нападающего игрока. Поэтому одной из важных задач обучения приемам защиты является воспитание навыков наблюдения и оценки действий противника. Преподаватель должен уточнить, куда надо направить основное внимание и как лучше осуществлять прием противодействия.

Приемы защиты изучаются в такой последовательности: выбивание, вырывание, перехваты, накрывание, борьба за мяч, отскочивший от щита или кор-

зины.

Выбивание. Вначале прием осваивается применительно к игроку стоящему с мячом в руках, затем к овладевшему мячом в прыжке и к игроку, ведущему мяч.

Прежде всего, необходимо оценить сложившуюся ситуацию. Если противник держит мяч, надо выбрать момент, когда мяч не прикрыт или ослаблено к нему внимание, и применить прием.

Для этого используются следующие упражнения:

- 1) баскетболисты располагаются парами, лицом друг к другу; один игрок держит мяч, задача другого состоит в том, чтобы выбить его из рук указанным способом.
- 2) то же, но владеющий мячом спортсмен перемещает его, укрывает;
- 3) то же, но мяч выбивается у игрока, выполняющего повороты; при выполнении упражнений важно следить за тем, чтобы защитник был правильно ориентирован по отношению к щиту и игроку, с которым ведет борьбу, и чтобы ошибка защитника, позволяющая активно действовать нападающему, исключалась;
- 4) баскетболисты в парах; один из них выполняет передачу в стену и ловит мяч в прыжке; второй должен выбить мяч из рук соперника, когда тот опускается на площадку;
- 5) два нападающих и два защитника; нападающие свободно передвигаются и передают мяч друг другу после поворота на месте; задача - выбрать момент для выбивания мяча.

Для выбивания при ведении можно выполнять упражнения:

- 1) игроки стоят в парах; один игрок ведет мяч, другой, следуя за ним, выбирает момент и выбивает мяч в сторону;
- 2) то же, но защитник находится в положении лицом к нападающему и, отступая перед ним, старается выбить мяч;
- 3) то же, но выбивание выполняется после того, как нападающий обошел защитника.

Вырывание. Для овладения данным приемом надо воспитывать навыки сближения с противником, захвата мяча и самого вырывания.

Это можно делать в следующих упражнениях:

- 1) игроки стоят парами, лицом друг к другу; один игрок владеет мячом; второй должен подойти, внезапным движением захватить мяч и вырвать его из рук партнера;
- 2) построение то же; первый спортсмен выполняет повороты с мячом; второй выбирает момент, сближается и, захватив мяч, вырывает его;
- 3) построение то же, первый спортсмен бросает мяч в стену (щит), ловит его в прыжке и, приземляясь, выполняет повороты; второй выбирает момент для

захвата и вырывания.

Перехваты. Этот активный прием защиты требует хороших навыков ловли мяча в движении и в прыжке, в рывках вперед и в стороны и умения вести наблюдение за поведением противника. При обучении надо прежде всего научить оценивать обстановку и наиболее подходящий момент для действий. Перехваты осуществляются, когда противник выполняет передачу с места, а затем в движении. Вначале изучаются перехваты при ловле и передаче, затем при ведении.

Упражнения:

1) построение в кругах; один игрок располагается в центре баскетболисты, стоящие по кругу, передают мяч в разных направлениях; стоящий в центре старается перехватить мяч;

2) построение тройками; двое игроков передают мяч; рядом с одним из них стоит защитник, который упражняется в перехватах мячей, направленных к подопечному.

Стремление выйти на перехват не должно приводить к потере правильной позиции при опеке игрока.

Накрывание. Для освоения приема игрок должен научиться правильному, своевременному прыжку.

Упражнения:

1) построение парами; первый игрок имитирует бросок, выполняя движения так, чтобы мяч только слегка отделился от кисти; задача второго - уловить момент отделения мяча от рук и накрыть его;

2) то же, но накрывание выполняется при спокойном броске;

3) то же, но бросок выполняется после отвлекающих действий.

Овладение мячом, отскочившим от щита или корзины. Для изучения данного приема необходимо, чтобы ученики владели прыжком, ловлей в прыжке, умели выполнять повороты на месте и начинать рывок. Прежде всего внимание сосредотачивается на выборе позиции, умении преградить путь противнику к щиту, на своевременном начале движения, прыжке, на владении телом в безопорном положении, приземлении и укрывании мяча телом.

Начинается изучение приема со следующих упражнений:

1) ловля мяча, отскочившего от щита; при этом уточняются все детали позы игрока при ловле и приземлении;

2) то же, но мяч в щит посылает партнер;

3) то же с пассивным противодействием партнера при ловле мяча, отскочившего от щита.

Затем изучаются приемы, преграждающие движение противника к щиту:

1) построение парами; игрок бросает мяч в корзину и сам стремится им овладеть; защитник следит за его движениями, и как только атакующий начина-

ет перемещение в одну из сторон, чтобы обойти защитника, последний поворачивается на ногу, одноименной направлению движения нападающего, и преграждает ему путь спиной; вначале направление движения нападающего обусловливается, а затем произвольно;

2) то же, но после того как игрок преградил путь нападающему, он начинает движение к щиту для овладения мячом, отскочившим от щита;

3) расположение группами по три человека; один игрок выполняет бросок со средней дистанции, а двое других вступают в борьбу за отскочивший мяч;

4) две команды по пять человек у одного щита; один из игроков выполняет штрафной или бросок со средней дистанции, остальные вступают в борьбу за отскок.

Программный материал для групп тренировочного этапа подготовки.

В тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике и тактике баскетбола. Чтобы тренировочные средства могли оптимально влиять на формы и функции организма, необходимо уделять особое внимание длительности периодов восстановления (давать полностью восстанавливаться после любой физической нагрузки). Благоприятный период для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры. В тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения (углубленная тренировка) значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-тактическая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества. Со стороны тренеров-преподавателей необходимо чуткое, умное педагогическое и психологическое руководство. Физическая нагрузка в этот период должна быть снижена — проводится базовая тренировка со средней интенсивностью. На пятом году обучения рекомендуется целенаправленная силовая подготовка, развитие специальной выносливости, ловкости.

Основными задачами тренировочных групп являются:

1. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, мускулатуры тела и силы мышц.
2. Повышение общей работоспособности.
3. Участие в соревнованиях.
4. Теоретическая подготовка по специальной программе.
5. Разностороннее развитие мускулатуры и силы мышц.
6. Развитие «взрывной» силы мышц ног, туловища, быстроты реакции и перемещений.

7. Совершенствование техники защиты и нападения.
8. Определение каждому баскетболисту игровой функции и проведение занятий с учетом игровых функций.
9. Повышение психологической подготовленности.
10. Стимулирование восстановительных процессов.

Успешное решение поставленных задач тренировочного этапа обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице №15 представлен примерный тематический план тренировочных занятий для групп тренировочного этапа.

Теоретическая подготовка

Основная направленность теоретической подготовки этапа начальной специализации – определение игровой функции каждого учащегося. Следует отметить, что теоретические знания по игровым функциям должны сочетаться с физическими возможностями и психологической предрасположенностью учащегося. Кроме того, в теоретической подготовке спортсменов этого этапа обучения важное место занимает и индивидуальная и групповая этика поведения. Теоретическая подготовка может осуществляться как в ходе обучения каким-то практическим навыкам в форме объяснения или бесед, так и в форме отдельного тренировочного занятия с применением фото и видео материалов, схем, графиков, таблиц и т.д., а также самостоятельно по заданию тренера.

Ниже представлены разделы и примерное содержание теоретической части тренировочных занятий для осуществления наиболее эффективной и полной теоретической подготовки баскетболистов.

Таблица 15

Примерный тематический план тренировочных занятий
на тренировочном этапе подготовки

	ТЭ				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1. Теоретическая подготовка					
1.1 Физическая культура и спорт в России	5	5	4	4	4
1.2 История развития баскетбола в России	3	3	2	2	2
1.3 Воспитание нравственных качеств спортсмена.	6	6	6	6	6
1.4 Гигиена, закаливание, питание и режим баскетболиста	7	7	7	7	7
1.5 Техника безопасности и профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	3	3	3	3	3
1.6 Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	3	3	5	5	5
1.7 Моральная и психологическая подготовка	5	5	10	10	10
1.8 Техническая и тактическая подготовка баскетболиста	14	14	19	19	19
1.9 Правила соревнований, судейство	8	8	9	9	9

1.10 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	8	8	10	10	10
1.2. Психологическая подготовка	26	26	42	42	42
1.3. Медико-восстановительные мероприятия	26	26	51	51	51
Всего часов:	62	62	75	75	75
2. Практическая подготовка					
Общая физическая подготовка (часы)	104	104	75	75	75
Специальная физическая подготовка (часы)	73	73	88	88	88
Техническая подготовка (часы)	125	125	156	156	156
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (часы)	52	52	56	56	56
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (часы)	52	52	81	81	81
Итого часов:	520	520	624	624	624

Список тем может быть расширен с разрешения администрации школы.

1. Физическая культура и спорт в России. Примерные темы: физическая культура как составная часть общей культуры; значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития; роль физической культуры в воспитании молодежи.

2. История развития баскетбола в России. Примерные темы: достижения баскетболистов России на мировой арене; количество занимающихся в России и в мире; спортивные арены для занятий баскетболом и их состояние; итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Примерные темы: психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки; формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений; воспитание чувства ответственности перед коллективом; инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам; регуляция уровня эмоционального возбуждения; основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию; идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим баскетболиста. Примерные темы: вред курения; составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий; значение правильного режима дня для юного спортсмена; использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма; правила поведения на воде.

5. Техника безопасности и профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Примерные темы: поведение на улице и в спортзале во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии; правила обращения со спортивным инвентарем; подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям; особенности одежды баскетболиста при занятиях на улице и в зале; простудные заболевания у

спортсменов: причины и профилактика; закаливание организма; патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром; травматизм в процессе занятий, оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях; профилактика спортивного травматизма; временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Примерные темы: объективные и субъективные критерии самоконтроля, пульсометрия; значение и организация самоконтроля юных баскетболистов на тренировочном занятии и дома; отличительные особенности массажа для баскетболистов; самостоятельный массаж; спортивный массаж; баня; основные приемы и виды массажа.

7. Моральная и психологическая подготовка. Примерные темы: общая психологическая подготовка баскетболиста; психологическая подготовка к соревнованиям; управление нервно-психическим восстановлением.

8. Техническая и тактическая подготовка баскетболистов. Примерные темы: основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства; средства и методы технической подготовки; классификация приемов техники игры; анализ техники изучаемых приемов игры; методические приемы и средства обучения технике игры; о соединении технической и физической подготовки; разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность; просмотр фильмов, видеозаписей игр.

9. Правила соревнований, судейство. Примерные темы: спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение; значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта; спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства; положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы; правила соревнований по баскетболу; судейство соревнований; судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист, их роль в организации и проведении соревнований.

10. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Примерные темы: понятия об утомлении и переутомлении; причины утомления; субъективные и объективные признаки утомления; переутомление, перенапряжение, восстановительные мероприятия в спорте; проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок; активный отдых;

Физическая подготовка баскетболиста.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка на тренировочном этапе направлена на развитие и совершенствование основных физических качеств юных спортсменов: силы, скорости, выносливости, координации и гибкости.

Развитие силы.

Для развития силы на данном этапе используют различные упражнения с отягощениями, в преодолении собственного веса, с партнером.

Примерный перечень упражнений с отягощением, применяемым на начальном этапе обучения:

1. И. п. – стоя, ноги врозь, руки с гантелями подняты вверх. Поочередное сгибание и разгибание рук.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, руки с гантелями разведены в стороны. Приведение и разведение предплечий.

3. И.п. – лежа на груди, руки с гантелями вдоль тела. Прогнуться, руки вверх.

4.И.п. – сед на пятках, руки с гантелями внизу-сзади. Переход в выпад вперед, руки вверх, прогнуться.

5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки с гантелями на плечах. Сгибание и разгибание ног в коленном суставе.

Данные упражнения рекомендуется выполнять максимально быстро.

Примерный перечень упражнений в преодолении собственного веса, применяемых на тренировочном этапе подготовки:

5. И.п. – лежа на груди. Принять упор лежа, перемещая руки вперед-назад.

6. И.п. – упор лежа. Оттолкнувшись руками от пола, сделать хлопок ладонями в воздухе.

7. И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание и опускание бедер.

8. И.п. – присед ноги скрестно. Встать в стойку, ноги скрестно, руки вверх.

9. И.п. – стойка ноги врозь. Сгибание и разгибание ног, руки лежат на коленях.

Продолжительность одной серии при выполнении описанных упражнений – до появления усталости, а количество серий определяется задачами тренировочного занятия. Интервал отдыха – до готовности каждого спортсмена.

Примерный перечень упражнений с партнером, применяемые на тренировочном этапе подготовки:

1. И.п. – «А», лежа на спине; «Б» держит руками за ноги, поднимая их вверх. «А» передвигается на руках вперед-назад.

2. И.п. – «А» лежа на спине, держится руками за ноги «Б». «А» поднимает ноги вперед-вверх, «Б» с силой выполняет движение руками навстречу ног «А».

3. И.п. – «А» в стойке руки на плечах партнера, который встает преодолевая сопротивление «А».

Развитие скорости.

Для развития быстроты применяются различные циклические упражнения с предельной (или близкой к предельной) частотой в форме повторных ускорений в беге, езде на велосипеде, в беге на коньках и т.п. В повторных ускорениях следует постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных.

Для развития скорости рекомендуются следующие методы тренировки:

- игровой и соревновательный – выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью перемещения в условиях соревнования; эффективность метода повышается при групповом выполнении упражнений;

- переменный – относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью (выполняемых в течение 10-15 сек.) и движений с меньшей интенсивностью (от 15 сек. и выше).

- повторный – повторное выполнение упражнения с максимальной скоростью в течение 10-12 сек.; интервал отдыха между повторениями – до 1 мин.

Развитие выносливости.

Методы для развития выносливости:

- метод равномерной тренировки – продолжительная нагрузка (не менее 20 мин.) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 150 ударов в минуту; для такой работы можно рекомендовать кроссовый бег на лыжах, плавание и др.;

- метод повторно-переменной тренировки – планомерное изменение скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный долг (кратковременный), который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умеренном темпе и в произвольных паузах отдыха;

- метод круговой тренировки – последовательное выполнение упражнений, направленных на воспитание силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях;

- соревновательный метод – игры уменьшенными составами (4х4, 4х3, 3х5 и т.д.), совершенствование групповых и командных взаимодействий в нападении и защите без длительных пауз отдыха.

Развитие координации.

Координацию развивают с помощью следующих средств: различные сочетания акробатических, гимнастических и легкоатлетических упражнений с элементами техники передач, ловли и бросков мяча (например, акробатический кувырок вперед с ловлей мяча, легкоатлетический прыжок в длину или высоту с мячом в руках после разбега с ведением мяча).

Чтобы игроки могли управлять своим телом в воздухе, упражнениях нужно продлевать время безопорной фазы (время «полета»), для этого используют пружинные мостики или батут.

Примерный перечень упражнений для развития ловкости на тренировочном этапе обучения:

- спортивные игры на уменьшенных площадках;
- падения, кувырки;
- зеркальное выполнение упражнений;
- подвижные игры.

Развитие гибкости.

Главным средством для развития гибкости являются упражнения на растягивание, выполняемые с последовательно увеличивающейся амплитудой, повторные пружинящие движения с небольшими отягощениями, упражнения с помощью партнера. Упражнения выполняются сериями из 3-5 движений, с постоянным увеличением размаха и темпа, более полным использованием сил инерции. При включении в занятия парных упражнений желательно, чтобы партнеры соответствовали друг другу по росту и весу. Общее количество повторений для каждой группы суставов должно постепенно возрастать (от 15-20 повторений в первых занятиях до 60-80 через два месяца).

Ведущий метод в применении упражнений на гибкость – повторный.

Примерные упражнения для развития гибкости:

- встряхивание кистей рук в различных исходных положениях;
- размахивание свободно висющими руками с поворотами туловища направо и налево;
- прыжки на месте или расслабленный семенящий бег со свободно висающими руками;
- поднимания и опускания бедра двумя руками (при расслабленных голени и стопе);
- расслабленные покачивания туловища при свободно опущенных руках в наклоне вперед;
- поднимания ног с последующими поворотами на бок, затем опускания ног с полным расслаблением из положения лежа.

Специальная физическая подготовка.

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

Развитие специальной силы.

Для развития «взрывной» силы все шире внедряются в практику тренировки следующие упражнения в динамических скоростных режимах:

- толкания, броски руками тяжелых набивных мячей на дальность;

- перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства;

- вырывание мячей из рук соперников; элементы вольной борьбы и самбо.

Правильное выполнение ряда технических приемов баскетбола во многом зависит от уровня развития силы мышечных групп, окружающих суставную сумку плечевого сустава, и групп мышц, осуществляющих движение кистей и пальцев рук.

Для преимущественного развития этих групп мышц используются локальные упражнения:

1) маховые движения руками с гантелями в различных исходных положениях;

2) вращение, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями в обычном хвате посередине или за один шар;

3) подбрасывание набивных мячей одними кистями;

4) выпускание из рук легкоатлетического ядра и последующая ловля его той же рукой с захватом пальцами сверху;

5) отталкивание из упора и возвращение в упор на расставленные пальцы;

6) сжимание кистью различных упругих тел (теннисного мяча, пружины, резинового кольца и т.п.);

7) накручивание на планку шнура с подвешенным грузом;

8) толкание легкоатлетического ядра при помощи захлестывающего движения кисти и пальцев рук.

Для развития специальной силы используются методы «до отказа», «с максимальным усилием» и метод сопряженных действий.

Метод сопряженных воздействий заключается в использовании малых отягощений в форме специальных манжет, поясов, жилетов, а также утяжеленных мячей непосредственно в упражнениях на технику.

Развитие прыгучести.

Примерные упражнения для развития прыгучести:

1) прыжки с короткого разбега (3-4 м.) для доставания подвешенных предметов, позволяющих фиксировать высоту каждого прыжка;

2) прыжки с доставанием баскетбольного щита, корзины, кольца;

3) прыжки с места с отталкиванием обеими ногами, с доставанием подвешенных предметов, серийные прыжки на время (максимальное количество за 10, 15, 20 с.) и на количество повторений (от 30 до 50 раз за минимальное время);

4) многократные прыжки на дальность на одной и двух ногах;

5) стоя на носке одной ноги, другой опираясь на какой-либо предмет на высоте пояса; прыжки вверх с отталкиванием передней частью ступни;

6) прыжки с набивным мячом, зажатым между стопами ног.

Развитию прыгучести или ее поддержанию способствуют также упражне-

ния в технике игры, включающие ловлю мяча в прыжке и приемы борьбы за отскок мяча от щита.

«Взрывная» и «стартовая» сила проявляется также в мощности стартовых ускорений и метательных движений баскетболиста.

Упражнения для развития «взрывной» и «стартовой» силы:

5) резкие изменения направления движений во время быстрого бега;

6) бег в гору на расстояние 15-30 м. с фиксацией времени;

7) бег вверх по лестнице с фиксацией времени;

8) метания на дальность и точность предметов сравнительно небольшого веса (набивных мячей, облегченных легкоатлетических ядер, камней, мешочков с песком, резиновых колец и др.) с быстротой, близкой к максимальной.

Использование основных упражнений на технику защиты, передвижений, проходов, передач мяча в прорыв также способствует развитию или поддержанию мощности стартовых ускорений и метательных движений.

Развитие специальной быстроты

Упражнения для развития стартовой быстроты:

1) ускорения на 6-9 м. из различных исходных положения (стоя боком, спиной вперед, на одном или обоих коленях, сидя лежа, сразу после прыжка и т. п.);

2) рывки за мячом, переданным в круг-ориентир;

3) рывки за мячом вместе с догоняющим игрока защитником;

4) игрок с мячом в руках прыгает вверх и сильно передает его в щит; приземлившись, он выполняет рывок, стремясь поймать мяч после первого отскока его от пола.

Упражнения для развития дистанционной быстроты:

1) рывки за мячом, летящим навстречу после передачи партнера, мяч направляется в пол с большой силой, ускорение начинается после того, как мяч отскочил от пола;

2) рывки двух партнеров навстречу друг другу за падающим мячом;

3) ведение мяча с изменением направления с максимальной скоростью.

Развитие специальной выносливости.

Для развития выносливости используют многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2*2 и 3*3, двусторонние тренировочные игры. Причем время тренировочной игры следует продлить сверх обычного на 5-10 мин. без особого предупреждения спортсменов; в игру вводятся новые или отдохнувшие противники.

Для подготовки к преодолению трудностей можно использовать принципы интервальной тренировки в контрольных играх. Например, проводить четыре периода по 12 или 15 мин. чистого времени с перерывами для полного отдыха 3-

5-7 мин.

Хорошие результаты дает «круговая тренировка».

Широкий диапазон возможного варьирования строго дозированных нагрузок и отдыха в различных сочетаниях на каждой «станции» круговой тренировки позволяет проводить:

- сравнительно длительную непрерывную работу переменной интенсивности;

- интервальную работу высокой интенсивности (10-15 с. работы - 20-30 с. отдыха; 30-40 с. работы - 1-1,5 мин. отдыха; 1,5-2,5 мин. работы - 3 мин. отдыха);

- повторную работу по модели сокращенных игровых режимов (4-6 мин. работы - 5 мин. отдыха).

Развитие координационных способностей.

Упражнения с мячом:

- 1) прыжки через гимнастическую скамейку с подбрасыванием и ловлей мяча, с ведением мяча правой и левой рукой;

- 2) броски мяча: подбросить вверх, сесть на площадку, встать и поймать мяч; то же, но повернуться на 180-360° и поймать мяч; то же, но сесть и поймать мяч сидя, из седа опять подбросить его вверх и поймать уже стоя;

- 3) пробегание под подброшенным невысоко вверх мячом и ловля с поворотом к мячу;

- 4) ловля или «увертывание» от мячей при передвижении; прыжки через вертящуюся скакалку с ловлей и передачей мяча партнеру;

- 5) прыжки вверх за мячом и «увертывание» или отбивание второго мяча при приземлении;

- 6) из положения лежа на спине мяч за головой подбросить мяч вверх перед собой и поймать сидя.

Развитие специальной гибкости

Примерные упражнения для воспитания специальной гибкости:

- имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них);

- вращательные и круговые движения туловищем из различных исходных положений;

- вращательные движения в коленных суставах;

- сед на пятки, стоя на коленях;

- прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами;

- упражнения с партнером на сопротивление, на растягивание.

Техническая подготовка.

Техника перемещений.

Бег.

1. Техника бегового шага:

- 1) бег на месте с переходом в бег по прямой;

- 2) семенящий бег с переходом на обычный;

- 3) бег по дистанции.

Обратить внимание на бесшумность бега, мягкость и свободу его, правильное отталкивание от площадки, что определяет быстроту перемещения и изменение направления движения.

Правильному отталкиванию способствуют:

- пружинистый бег с высоким подниманием бедра;

- прыжки с высоким подниманием бедра;

- прыжки с ноги на ногу по отметкам с переходом на бег;

- бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлетом;

- то же, но с далеким полетом.

Выполняя упражнения, нужно следить за энергичным и полным выпрямлением толчковой ноги с ускорением к концу движения.

2. Техника бега при ускорениях:

- 1) старты с места с пробеганием отрезков 5-10 м.;

- 2) переход от обычного бега к ускоренному (по ориентирам, по внезапным слуховым и зрительным сигналам);

- 3) ускорения по дугам после выхода с прямой;

- 4) ускорение на прямой после выхода с дуги.

Обратить внимание на величину шагов, постановку стопы на площадку с носка возможно ближе к проекции оси центра тяжести (далее ОЦТ), энергичные движения рук, эффективное отталкивание.

3. Техника бега по дугам:

- 1) бег по дуге или по кругу радиусом до 5 м.;

- 2) бег с выходом с дуги на прямую и наоборот;

- 3) бег по дуге справа налево.

При формировании навыков бега по дугам необходимо фиксировать положение туловища.

Остановки.

После объяснения и показа используют следующие упражнения:

- 1) равномерный бег, чередующийся с остановками, выполняемыми произвольно;

- 2) то же, но остановки по сигналу;

- 3) то же, но остановки в заранее обусловленном месте по ориентире.

Первоначально обратить внимание на правильность первого шага: сгибание опорной ноги, обеспечивающее прекращение поступательного движения тела вперед и правильное расположение стоп.

Ошибки: смещение ОЦТ на одну из стоп; недостаточное сгибание опорной

ноги; сильный наклон туловища вперед; расположение стоп на одной фронтальной оси. Ошибки устраняются при помощи повторных показов, замечаний и анализа причин их появления.

Повороты. Повороты вперед и назад изучаются параллельно.

Упражнения следуют в таком порядке:

- 1) вышагивание ногой (правой или левой);
- 2) поворот вперед (назад) по общей команде;
- 3) сочетание поворотов вперед и назад в разной последовательности по общей команде; то же может быть выполнено по условным и зрительным сигналам;

4) повороты с одновременным движением рук (вперед, вверх, к туловищу и т.п.); то же в сочетании с поворотами головы;

5) повороты при условном, а затем активном противодействии.

Ошибки: отрыв осевой ноги от опоры; изменение высоты ОЦТ. выпрямление осевой ноги; перенос ОЦТ на одну из ног.

Прыжки.

Упражнения для изучения прыжков с места:

- 1) прыжки вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх в сторону;
- 2) прыжки вверх с поворотом от 90° до 360°;
- 3) многоскоки с акцентом на высоту;
- 4) серии прыжков, включающие сочетания указанных выше упражнений.

Ошибки: поступательное движение в безопорном положении (недостаточный вертикальный взлет), неправильный вынос рук приземление на прямые ноги.

Техника владения мячом.

Задачи, решаемые на данном этапе:

1. Закрепление изученной техники и расширение арсенала приемов, максимальное приспособление их к индивидуальным особенностям спортсмена.
2. Выработка способности свободного сочетания приемов, позволяющего действовать внезапно, вариативно, при максимальном напряжении сил.
3. Повышение устойчивости техники к изменяющимся условиям и к противодействию противника.
4. Определение способности игрока к наиболее эффективному выполнению отдельных приемов («коронных»),
5. Овладение техникой специфических приемов для выполнения определенных функций в команде. Совершенствование и расширение комплекса таких приемов.
6. Улучшение качества выполнения приемов за счет скорости, быстроты, точности, скрытости, внезапности.
7. Овладение особенностями применения приемов в зависимости от спо-

соба и системы нападения и защиты.

Решение этих задач тесно связано с расширением круга двигательных способностей спортсмена: повышением тактической грамотности, уровня развития физических качеств и тренированности. Методика подготовки предусматривает постоянное варьирование и изменение условий, в которых выполняется прием. Условия должны приближаться к максимальному противодействию, встречающемуся в игре.

Усложнение обстановки последовательно осуществляется:

- 1) изменением трудности выполнения самого приема:
 - а) выполнением нескольких разновидностей приема из одного и того же исходного положения;
 - б) изменением способа перемещения (бег, прыжки, приставные шаги и т.п.);
 - в) направлением движения, радиуса действия, сокращением амплитуд и др.;
- 2) введением сбивающих и отвлекающих факторов, противодействия и др.;
- 3) повышением требований к качеству и эффективности выполнения приема;
- 4) воздействием на психологическое состояние;
- 5) изменением функционального состояния, требующего устойчивости техники при максимальном напряжении, утомлении.

При работе над отдельными приемами внимание прежде всего направляется на перемещения, ловлю, передачи, ведение и броски.

Перемещения. Совершенствование их должно способствовать овладению скоростью и маневренностью, обеспечивающей изменение направления и характера перемещения. Для этого в упражнениях нужно изменять темп бега с переходом от обычного к ускоренному и внезапной остановке. Изменяется направление за счет рывков, прыжков, поворотов; начинаются перемещения с любой заданной скоростью из различных исходных положений после различных приемов, сочетаются бег, прыжки, остановки, повороты в разном взаимоподчинении, вводится противодействие.

Примеры упражнений типа заданий, проводимых соревновательным методом:

- 1) построение в круг; группа движется бегом; по сигналу выполняется рывок - каждый стремится догнать впереди бегущего:
 - а) по сигналу выполнить остановку, а затем сделать рывок и догнать и обойти партнера;
 - б) выполнив поворот, догнать сзади бегущего;
- 2) построение то же; у каждого игрока по мячу; мяч подбрасывается вперед на 5-6 м. по незначительной траектории; баскетболист делает рывок и ловит

мяч прежде, чем он опустится на площадку;

3) ускорение по прямым и дугам между предметами с заданием догнать и обойти партнера;

4) ускорение за мячом, лежащим впереди на площадке, с последующими дополнительными действиями: рывок с мячом в руках, или ведение, или передача и ускорение для повторного рывка и др.;

5) прыжки с доставанием ориентира, находящегося в спокойном состоянии и раскачивающегося, а также изменяющего высоту;

6) баскетболисты в парах, находясь в стойке лицом друг к другу, - «салки»; игрок осаливает партнера в голень и не дает осалить себя; перемещаться только в стойке.

Ловля и передача. Приемы совершенствуются одновременно. Совершенствуя ловлю, необходимо ловить мяч на различном уровне, изменять силу и скорость летящего мяча, ловить мяч, летящий из различных направлений (навстречу, поступательно), во время различных способов перемещения (на бегу, в прыжке), с остановкой и поворотом, при противодействии противника. Совершенствование ловли предусматривает быстроту передачи, передачу на скорости, внезапность ее, скрытость, точность

Быстрота передачи может быть достигнута сокращением амплитуды движений, скоростью перемещения, передачей за шаг или в одно касание.

Организация упражнений должна помочь занимающимся выполнить движения в заданном отрезке времени.

Упражнения:

1) построение в парах; второй игрок с места передает мяч первому; тот посылает мяч обратно, делает рывок к стене и возвращается на исходное место для следующей ловли и передачи; так выполняется несколько упражнений подряд;

2) один игрок двумя мячами упражняется в передачах в стену или батут;

3) построение игроков парами на расстоянии 2-3 м. лицом друг к другу; один из партнеров, стоя на месте, выполняет передачи; другой перемещается вправо и влево, каждый раз получая мяч и возвращая его обратно; вначале мяч передается в обусловленные районы поочередно, затем неожиданно;

4) упражняются двое; одновременно каждый из участников передает мяч на свободное место напротив себя и выполняет рывок, чтобы поймать мяч, летящий от партнера;

5) передачи в парах и тройках с перемещением вдоль площадки.

Дальнейшее совершенствование в передачах осуществляется в тесной связи с другими приемами в упражнениях тактической направленности.

Ведение. При совершенствовании необходимо:

а) вести мяч при пониженном зрительном контроле;

б) при ведении изменять направление, скорость, способ перемещения, ме-

няя при этом руки;

в) свободно переходить с одного ритма на другой (с ведением с обычным отскоком на сниженный и обратно), выполнять внезапные рывки;

г) стремиться к независимости работы рук и ног (аритмичное ведение);

д) овладеть укрыванием мяча при обводке противника на скорости, ускорениями, переводами мяча за спиной и др.

Упражнения:

1) у каждого баскетболиста по мячу; осуществляется ведение на ограниченном участке площадки; задача - выбить мяч партнера и не дать выбить свой;

2) построение в парах: игрок, ведущий мяч - впереди, второе - игрок сопровождает партнера в 1-2 м. сзади; ведущий должен переместиться к противоположному щиту и закончить упражнение броском; второй игрок обязан догнать, выбить мяч или перенять ведение или оказать противодействие броску;

3) то же, но игрок, находящийся в защите, обращен лицом к ведущему;

4) ведение между препятствиями; каждый раз перед препятствием игрок выполняет разворот и продолжает движение;

5) проходы с места при активном противодействии (1*1).

Броски. Необходимо определить индивидуальные способы броска, тренировать их точность, а также изучать сложные броски (например, бросок сверху вниз). Совершенствование техники должно быть направлено на стабилизацию движений, на умение выполнять броски в различных условиях игры и противодействия, стабилизацию точности при различных физиологических и эмоциональных состояниях.

Упражнения для стабильности движений должны повторяться все время в одинаковых условиях, большими сериями. Надо стремиться к тому, чтобы на позицию броска игрок приходил после разных приемов и умел быстро принять исходное положение кратчайшим путем. В системе занятий время на подготовку броска нужно по возможности сокращать.

При изучении броска после остановки следует тщательно отработать устойчивое положение, так как при этом броске наблюдается потеря равновесия, которая существенно влияет на его точность. Надо учить точному переходу в «стойку».

При бросках в прыжке большое количество упражнений должно быть направлено на управление телом в безопорном положении, чтобы игрок в зависимости от ситуации мог сознательно управлять движениями.

Основная задача этого периода - повышение меткости. Меткость не всегда достигается хорошей техникой. Этот процесс индивидуален и очень трудоемок. В методике тренировки меткости имеются свои особенности, которые требуют учета некоторых условий. Главные из них - условия игровых ситуаций, условия, создаваемые гигиеническими факторами, психическое и функциональное состо-

ание спортсмена.

Игровую ситуацию можно определить дальностью броска, ориентацией относительно кольца, противодействием противника, кинематическим фоном (броском с места или в движении) и пр.

Известные методы тренировки точности базируются на одном из следующих принципов:

- а) совершенствовании дифференцировочного торможения;
- б) повышении уровня двигательной чувствительности;
- в) использовании переноса тренированности;
- г) воздействии на психомоторику спортсмена.

На основе принципа дифференцировочного торможения используются следующие методы тренировки меткости: «точный», «контрастный», «сближаемых заданий».

При «точечном» методе серия бросков выполняется с постоянного места - точки. Он наиболее приемлем на ранних ступенях подготовки спортсмена.

При методе «сближаемых заданий» предлагаются броски поочередно с очень близкой и очень далекой дистанций, затем места бросков постепенно сближаются.

При «контрастном» методе задания чередуются: основное с контрастным (например, выполняется бросок с линии штрафного броска и бросок с более удаленной дистанции).

Индивидуализация техники. Индивидуализация техники должна быть направлена:

- на приведение изученных движений в соответствие с индивидуальными морфофизиологическими особенностями спортсмена;
- приспособление изученных приемов к выполнению определенных функций в команде.

При решении первой задачи необходимо использовать наиболее характерные особенности спортсмена, приспособляя к ним технику определенных приемов, и одновременно развивать те технические навыки, которыми спортсмен владеет слабо.

Навыки владения всеми приемами позволяют определить их комплекс применительно к индивидуальным особенностям и склонностям ведения игры. Приемы, входящие в индивидуальный комплекс, базируются на ранее изученных. Они приобретают свою окраску и специфику в зависимости от места выполнения времени действия и возможных взаимодействий с партнерами.

Для ведения игры на месте центрального игрока необходимо уметь:

- 1) овладевать мячом «в твердой позиции» (на усах или на линии штрафного броска);
- 2) получать мяч во время входа в область штрафного броска;

3) самостоятельно атаковать корзину после получения мяча;

4) создавать возможность для атаки корзины одним из партнеров после получения мяча;

5) подбирать мяч, отскочивший от щита или корзины, и быть организатором атаки (быстрого прорыва).

Упражнения для освоения минимума техники специальных приемов:

1) ловля мяча в позиции на усах или линии штрафного броска с поворотом головы для наблюдения за защитником;

2) после ловли мяча в положении спиной к щиту перемещение на приставных шагах с ведением и с броском в прыжке;

3) после ловли мяча бросок в прыжке с поворотом;

4) после ловли мяча поворот к противнику лицом и после финта внутренний проход к щиту с завершением атаки;

5) выход с усов в область штрафного броска, ловля мяча и бросок в прыжке.

Игрокам в позиции крайних нападающих нужно:

а) уточнить технику проходов;

б) овладеть бросками с определенных точек;

в) овладеть ведением мяча по дугам и скрытыми передачами в области штрафного броска;

г) входить в область штрафного броска для получения мяча.

С этой целью применяются:

1) проходы по лицевой линии с последующим броском;

2) то же, но вместо броска следует передача партнеру, выходящему по центру кольца или с противоположной стороны;

3) проход по лицевой линии; в случае если противник закрывает возможность его выполнить - поворот и, перемещаясь на приставных шагах, атака броском;

4) ловля мяча после перемещения с выходом в угол площадки и принятием исходного положения для бросков;

5) финт «на бросок» со средней дистанции и проход к щиту.

Большое количество упражнений предназначено для освоения внезапности передач. Например, передача выполняется в щит на стене с номерами. Партнер называет номер, а задача упражняющегося - быстро и точно выполнять в него передачу. Используются также проходы с места после финта «на бросок или проход». После финта выполняется проход или бросок, атака завершается самостоятельно или мяч передается партнеру для острой атаки. Кроме того, применяются упражнения в тройках, где роль «отрывного» выполняет задний игрок. Завершение атаки следует броском в движении или после ведения. Выполняется большой объем упражнений в ведении на скорости и со сменой ритма, а также с

обводкой препятствий.

Тактическая подготовка.

Тактика баскетбола распадается на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. В обоих разделах выделяют по три группы: индивидуальные, групповые, командные действия.

Обучение тактике игры начинают по мере овладения занимающимися техникой нападения и защиты.

В процессе обучения каждому разделу тактики игры условно выделяют несколько этапов.

На первом этапе ведется работа по развитию у занимающихся специфических качеств и способностей, которые составляют основу успешных тактических действий. Ведущее место занимают подготовительные упражнения для развития быстроты реакций и ориентировки; упражнения на переключение от одних двигательных действий к другим, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

На втором этапе в ходе совершенствования технических приемов целенаправленно формируются тактические умения, разучиваются индивидуальные тактические действия.

Ученикам рассказывается о назначении и возможных условиях выполнения изучаемых приемов. По мере усвоения основ движения в упрощенных условиях прием выполняется в вариативных ситуациях: в ответ на звуковые или зрительные сигналы; в ответ на изменение расположения соперников или партнеров.

Третий этап обучения тактике игры направлен на усвоение тактических взаимодействий нескольких игроков.

Любое групповое действие игроков разучивается в следующей последовательности:

1) рассказ и показ на схеме или демонстрационной доске взаимодействий нескольких игроков;

2) разучивание направления, характера перемещений и содержания действия каждого игрока непосредственно на площадке в условиях пассивного противодействия соперника и в замедленном темпе;

3) воспроизведение взаимодействия на контролируемой скорости и с ограниченной активностью соперника, задаваемой педагогом;

4) то же, но с активным противодействием в игровых условиях на ограниченном участке площадки;

5) выполнение изучаемого взаимодействия в двусторонней учебной игре без каких-либо ограничений активности нападающих и защитников.

Групповые действия игроков составляют основу различных тактических систем ведения игры, в которых участвуют все игроки команды, т.е. являются

структурными компонентами командных действий в нападении и защите.

Четвертый этап обучения тактике баскетбола посвящен освоению взаимодействий между всеми игроками команды, находящимися на площадке.

Командные действия изучаются в той же последовательности, что и групповые. В ходе обучения игроки прежде всего должны усвоить начальную расстановку на площадке. Затем они подробно знакомятся со всей схемой маневрирования и содержанием действий. Далее уточняются отдельные звенья взаимодействий и под конец действия всех игроков снова сводятся воедино.

Пятый этап обучения тактике игры - этап комплексного совершенствования изученных тактических действий. Он характеризуется их многократным воспроизведением в различной последовательности и в разных сочетаниях в игровых условиях.

Это могут быть двусторонние учебные игры с различным численным составом команд: при количественном равенстве (2х2, 3х3, 4х4, 5х5) или неравенстве (2х1, 3х2, 4х3, 5х4 и т.п.) игроков. Стимулировать выполнение установок на игру можно поощрением путем начисления дополнительных премиальных очков за успешное воспроизведение заданных технико-тактических действий либо наказанием в виде наложения «штрафных» санкций путем лишения уже набранных очков в случае отсутствия попыток их применения.

Индивидуальные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.

Первоначально основное внимание уделяется индивидуальным действиям в нападении, овладение ими проводится в такой последовательности:

1) освобождение от опеки защитника и выход на свободное место;

2) целесообразное использование приемов ловли и передачи;

3) целесообразное использование бросков в корзину;

4) целесообразное использование ведения и обводки;

5) целесообразное использование сочетаний приемов и финтов с выбором места на площадке.

Овладение индивидуальными действиями в защите осуществляется наряду с изучением индивидуальных действий в нападении с того этапа, когда тренер сочтет возможным ввести в упражнения активное сопротивление защитника или перейти к игровым упражнениям в учебной игре.

Индивидуальные действия в нападении занимающиеся изучают в процессе освоения технических приемов и их сочетаний.

В каждое упражнение в технике подбирается посильное для занимающихся тактическое задание, не затрудняющее освоение приема, а помогающее осмыслить его и правильно применить в изменяющихся условиях на основе вероятного прогнозирования:

а) по движению мяча или игрока (определение основных параметров дви-

жения);

б) по тому, каким образом выполняет тот или иной прием партнер или условный противник;

в) по общей или частной тактической ситуации, которая складывается на площадке по ходу упражнения.

В процессе освоения сочетаний технических приемов и финтов нужно создавать в упражнениях обстановку, характерную для игровых ситуаций, и приучать занимающихся выбирать приемы в зависимости от положения партнера или противника.

Определенный интерес представляют и так называемые комбинированные упражнения, в которых занимающиеся решают одновременно 2-3 взаимосвязанные двигательные задачи.

Для одновременного совершенствования защитных и атакующих действий особенно эффективно игровое упражнение 1х1 в одну корзину на половине площадки с участием третьего партнера, который не имеет права атаковать корзину, а только подыгрывает нападающему, получая от него мяч и передавая его обратно в моменты отрыва от защитника и выхода на удобное для атаки корзины место.

Групповые действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.

Основу групповых действий в баскетболе составляют типовые способы взаимодействий двух и трех игроков в нападении и в защите.

Можно рекомендовать следующую методическую последовательность овладения взаимодействиями в нападении:

- 1) взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи»;
- 2) взаимодействие трех игроков по треугольнику;
- 3) заслоны (внешний и внутренний);
- 4) наведение на одного партнера;
- 5) тройка;
- 6) пересечение;
- 7) малая восьмерка;
- 8) скрестный выход.

Методическая последовательность овладения взаимодействиями в защите:

- 1) подстраховка;
- 2) переключение;
- 3) отступление;
- 4) проскальзывание;
- 5) взаимодействия в численном меньшинстве;
- 6) групповой отбор мяча.

Сначала усвоение элементарных схем расположения игроков и их пере-

движений, присущих указанным выше способам взаимодействий, проводится в упражнениях на сочетание технических приемов и финтов. Затем используются специальные тактические упражнения, построенные с учетом выполнения занимающимися определенных игровых функций и расстановок на площадке. В заключение игроки овладевают сочетаниями взаимодействий в ситуациях, характерных для избранных командой схем позиционного нападения и основных тактических комбинаций.

Система примерных упражнений:

1) упражнение, рассчитанное на совершенствование сочетания приемов ведения «скрытая» передача;

2) упражнение на сочетание приемов проход - бросок;

3) построение игроков четырехугольником и проведение сочетания финт на передачу в одну сторону - передача в другую сторону;

4) построение в две колонны; у первых игроков каждой колонны — мяч, они выполняют пересечение с ведением мяча за предметным ориентиром, возвращают мяч в колонны и занимают места в противоположных колоннах, становясь в затылок последнему партнеру;

5) построение в две колонны за лицевой линией площадки; используя передачи, игроки в парах продвигаются к противоположному щиту и завершают упражнение броском в корзину;

6) построение тремя колоннами у лицевой линии площадки; используя передачи через игрока, каждая тройка игроков продвигается вперед в треугольнике и завершает упражнение броском в корзину; в другом варианте используется взаимодействие «передай мяч и выходи»; после передачи мяча игроки бегут в направлении передачи и, обогнав своего партнера сзади, выходят вперед для последующего приема мяча;

7) упражнение для овладения заслоном, выполняемым крайним нападающим для защитника.

После того как спортсмены усвоят содержание, последовательность действий и взаимодействий, в упражнения следует дополнительно вводить защитников. Число участников уравнивается, и упражнение повторяется в условиях пассивного сопротивления защитников, которые ограничиваются только оценкой «своих» игроков, без подстраховки и переключений. Вслед за этим защитникам дается задание оказывать активное сопротивление нападающим.

Необходимо также уделять серьезное внимание защитным взаимодействиям в специально организованных упражнениях.

Дальнейшее совершенствование взаимодействий двух и трех игроков в нападении и защите целесообразно проводить в игровых упражнениях 2х2 и 3х3 на одной половине поля и в учебных играх.

Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование

ние

Методическая последовательность в овладении командными действиями следующая. Сначала формируются навыки действий в системе позиционного нападения через центрального при параллельном освоении стремительного нападения. Затем осуществляется овладение защитой. Оно начинается с системы личной защиты, потом переходят к прессингу на своей половине площадки и наконец к прессингу на всей площадке. Зонную систему защиты и ее варианты осваивают позднее, после того как занимающиеся научатся правильно опекать игрока противника и взаимодействовать с партнерами.

Овладение тактическими системами командных действий рационально осуществлять по фазам (начало - развитие - завершение) с последующим увязыванием их в единое целое.

Овладение тактическими системами связано также со специализацией игровых функций баскетболистов.

Чтобы научить спортсменов на первых порах организовывать свои действия в команде, можно применять игровое упражнение под названием «свободное нападение», где нет определенных схем расстановок игроков и разученных тактических комбинаций.

При освоении систем позиционного нападения последовательно изучаются:

- а) начало нападения, связанное с планомерной расстановкой игроков на исходные позиции и переводом мяча в передовую зону
- б) развитие нападения, связанное с проведением с ходу типовых взаимодействий двух или трех игроков, которые базируются на исходной расстановке игроков и ее вариантах;
- в) развитие нападения, связанное с проведением по особому сигналу заранее разученных тактических комбинаций;
- г) завершение нападения, связанное с рациональным выбором момента и способа атаки, активной борьбой за отскок.

Овладение любой системой позиционного нападения тесно связано с разучиванием тактических комбинаций, включающих как правило, сочетания взаимодействий с прямым или косвенным участием всех пяти игроков команды. При этом каждая комбинация представляет собой комплекс заранее разученных командных действий, непосредственно вытекающих из конкретного варианта расстановки игроков при позиционном нападении против конкретного варианта той или иной системы защиты.

Овладение тактическими комбинациями - весьма трудоемкий процесс, в нем можно выделить четыре этапа.

1. Игроки, участвующие в избранной комбинации, располагаются на исходных позициях. Тренер, объяснив сущность комбинации, показывает пере-

движения и приемы, которые необходимо применять при ее проведении. Игроки многократно повторяют просмотренную комбинацию, уточняя два-три варианта ее завершения.

2. В упражнения включаются все пять защитников, которые условно опекают нападающих без подстраховки и переключений.

3. Защитники оказывают активное сопротивление нападающим, которые применяют все разученные варианты комбинации.

4. Разученные комбинации повторяются в игровых упражнениях в игре 5х5 на одной половине поля. В удобные моменты игры тренер дает игрокам указание занять исходные позиции для проведения определенной комбинации. В игровых упражнениях и самой игре на одной половине поля важно давать конкретные тактические задания как отдельным игрокам, так и командам в целом, вводя условия, побуждающие занимающихся чаще и стремительнее проводить различные комбинации.

Упражнения для овладения начальной фазой стремительного нападения могут проводиться в тройках и пятерках в сочетании с взятием мяча после отскока от своего щита и первой передачей в отрыв.

Фаза быстрого прорыва завершается при численном преимуществе нападающих над активно сопротивляющимися защитниками. Нападающие на постепенно возрастающей скорости действуют в ситуациях 2х1 и 3х2. В процессе дальнейшего совершенствования, для того чтобы повысить интенсивность подобных упражнений и приблизить условия их выполнения к игровым, через некоторое время после начала атакующих действий вводится дополнительный защитник.

Овладение системой зонной защиты лучше начинать с изучения вариантов расстановки игроков и способов их передвижений, в зависимости от того, куда направляется мяч.

Некоторые правила использования упражнений для полноценного решения основных задач тактической подготовки баскетболистов:

- 1) объяснять цель, значение каждого нового упражнения и конкретную задачу в каждом из них;
- 2) следить, чтобы упражнения выполнялись игроками быстро, правильно, с полной отдачей сил и внимания;
- 3) добиваться, чтобы упражнения для совершенствования в тактике по своей структуре и характеру приближались к типовым соревновательным ситуациям, а игроки выполняли их с такой же старательностью и самоотверженностью, как в состязании;
- 4) вводя сопротивление условного противника и соревновательные элементы, не допускать существенных нарушений структуры упражнения;
- 5) предусматривать в упражнениях комплексное решение задач совершен-

ствования нападения и защиты, увязывать их с индивидуальными возможностями и особенностями игроков;

6) тщательно продумывать организацию упражнений, их взаимосвязь, взаимовлияние в занятии;

7) чаще использовать упражнения, которые игроки хорошо освоили, понимают и любят, разнообразить эти упражнения, сохраняя поставленную задачу и их структуру;

8) не применять излишне сложные упражнения;

9) не вмешиваться сразу и часто в процесс упражнения или игры, дать возможность занимающимся самим разобраться в возникших трудностях и только потом им помочь; уметь отделять в анализе тренировки случайные промахи, ошибки от постоянно действующих факторов и возникших проблем;

10) не допускать при выполнении упражнений резкого снижения работоспособности, подвижности и концентрации внимания; шутка, смех, небольшие призы лучшим, эмоциональная окраска упражнений способствуют повышению эффективности тренировки;

11) строго придерживаться плана занятий, не превышать запланированного времени на каждое упражнение.

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки.

При равной степени технико-тактического обучения и при равных физических кондициях победу одержит тот, у кого устойчивей окажется психика. Психика не постоянна и зависит как от текущего физиологического состояния, так и от уровня притязаний индивида, который может различным образом влиять на вегетативные и сенсомоторные функции. Поэтому есть возможность регулировать психические состояния с помощью науки психологии.

Обучение принципам восприятия внешних факторов социального значения и приучение к адекватным эмоциональным реакциям на изменяющуюся социальную обстановку в условиях физкультурно-спортивной деятельности является разделом психологической подготовки в спорте.

Психологическая подготовка спортсменов имеет общую для всех основу с той лишь разницей, что в единоборствах психологические нагрузки являются избыточно стрессовыми и значительно снижают эффективность адекватного реагирования на ситуацию.

Психологическая подготовка спортсмена подразумевает воспитание в нем способности противостоять таким чувствам, как страх перед противником, неуверенность в победе (фрустрация) и, наоборот, необоснованная уверенность в себе, приводящая к несерьезной технической и физической подготовке.

Под психологической подготовкой следует понимать три составляющие, которые в конечном итоге обеспечивают становление психологических качеств, необходимых для формирования целеустремленной, волевой личности, способной мобилизовать все резервы для достижения победы. К ним относятся:

-морально-этическая;

-волевая;

-эмоциональная.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, 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.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

При планировании тренировочного процесса во всех его разновидностях необходимо учитывать время «созревания» психических функций детского и юношеского организма.

Следует помнить, что нервно-психические функции развиваются в такой последовательности:

- формируется произвольное внимание;

- формируется способность к согласованным движениям (координация);

- развивается механизм сенсорных коррекций как способность проявлять согласованные движения в условиях смены ситуаций;

- формируется способность к согласованным движениям в меняющихся ситуациях, реализуемых в повышенном стрессовом состоянии.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта:

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том, или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод

постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поручение общественных и личных заданий, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности, сообщается информация, которая способствует развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания сенсорной моторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части - совершенствуется способность к самостоятельной регуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И. М. Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- 1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- 2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;
- 3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как осознание - планирование - борьба мотивов волевое усилие.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движения по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и

управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости - связано с преодолением трудностей в достижении цели - общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки - стадии формирования умений - особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного

го действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний - в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений - все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия - в умение.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же - развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Подчас очень «мотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применяются водные процедуры гигиенического и закаляющего характера, фармакологические средства

восстановления и витамины с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются следующие психологические средства восстановления:

1. Психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный и разнообразный отдых.

2. Психогигиенические – регуляция и самостоятельная регуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия:

1. Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

2. Психологические – обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.

3. Гигиенические средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Каждый из перечисленных специальных восстановительных мероприятий имеет свой набор средств:

1. Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

2. Специальные психологические средства – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

3. Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

4. Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание (целесообразно включать в рацион спортсменов зеленый чай, как прекрасное средство для выведения токсинов, образующихся в результате активной работы мышц и внутренних органов); различные пищевые добавки; витаминные препараты; препараты пластического действия; препараты энергетического действия; мази; гели; спортивные кремы и растирки; физические сред-

ства восстановления; ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно плану-схеме годовичного цикла подготовки. В случае резкого снижения работоспособности. Восстановительные мероприятия могут проводиться по необходимости.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов тренировочных групп этапа углубленной тренировки, и преследует следующие цели:

1. Обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью.

2. Обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

3. Увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице 16 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица 16

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тести-	ноябрь	Ответственный за антидопинговую

	рования спортсменов и обеспечение его реализации		профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.9 План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту, каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протоколы игр.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке судей и тренеров-общественников. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Квалификационные категории спортивных судей присваиваются на основании федерального

закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и положения о спортивных судьях.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол

Подготовку юных баскетболистов следует планировать в соответствии со степенью влиянием физических качеств на результативность по баскетболу (таблица 17).

Таблица 17

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по баскетболу

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Скоростные способности.

Скоростные способности баскетболиста оказывают значительное влияние на результативность спортсмена, следовательно, на тренировочных занятиях необходимо уделять их развитию большое количество времени.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с

11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.).

Задачи развития скоростных способностей.

Первая задача состоит в необходимости разностороннего развития скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают дети за время обучения в образовательном учреждении. Для педагога по физической культуре и спорту важно не упустить младший и средний школьный возраст — сенситивные (особенно благоприятные) периоды для эффективного воздействия на эту группу способностей.

Вторая задача — максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, подростков, юношей и девушек в баскетболе, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль.

Третья задача — совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности (например, в летном деле, при выполнении функций оператора в промышленности, энергосистемах, системах связи и др.).

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околоредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы.

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, передача мяча, броски).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование дви-

гательных действий.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- методы строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5 с.) и движения с меньшей интенсивностью — вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (эстафеты, двусторонние игры и др.) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

В баскетболе очень важную роль играет воспитание сложных двигательных реакций. Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте — это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации) и реакции на движущийся объект.

Воспитание быстроты сложных двигательных реакций связано с моделированием в занятиях и тренировках целостных двигательных ситуаций и систематическим участием в состязаниях. Однако обеспечить за счет этого в полной мере избирательно направленное воздействие на улучшение сложной реакции невозможно. Для этого необходимо использовать специально подготовительные упражнения, в которых моделируются отдельные формы и условия проявления быстроты сложных реакций в той или иной двигательной деятельности. Вместе с тем создаются специальные условия, способствующие сокращению времени реакции.

При воспитании быстроты реакции на движущийся объект (далее РДО) особое внимание уделяется сокращению времени начального компонента реак-

ции — нахождения и фиксации объекта в поле зрения. Этот компонент, когда объект появляется внезапно и движется с большой скоростью, составляет значительную часть всего времени сложной двигательной реакции — обычно больше половины. Стремясь сократить его, идут двумя основными путями:

1) воспитывают умение заблаговременно включать и «удерживать» объект в поле зрения (например, когда занимающийся ни на мгновение не выпускает мяч из поля зрения, время РДО у него само собой сокращается на всю начальную фазу), а также умение заранее предусматривать возможные перемещения объекта;

2) направленно увеличивают требования к скорости восприятия объема и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующими ее быстроту.

Время реакции выбора во многом зависит от возможных вариантов реакции, из которых должен быть выбран лишь один. Учитывая это, при воспитании быстроты реакции выбора стремятся прежде всего научить занимающихся искусно пользоваться «скрытой интуицией» о вероятных действиях противника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, жестами, специфическими командами капитана или тренера, подготовительными действиями, общей манерой поведения.

Применяя для совершенствования реакции выбора специально подготовительные упражнения, последовательно усложняют ситуацию выбора (число альтернатив), для чего постепенно увеличивают в определенном порядке как число вариантов действий, разрешаемых команде-сопернику, так и число ответных действий.

На время реакции влияют такие факторы, как возраст, квалификация, состояние занимающегося, тип сигнала, сложность и освоенность ответного движения.

Координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики, имеют выраженные возрастные особенности.

В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

Задачи развития координационных способностей. При воспитании координационных способностей решают две группы задач:

а) по разностороннему развитию координационных способностей, преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся в общеобразовательной школе.

б) по специально направленному развитию координационных способностей, решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором — избранной профессией.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

а) подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;

б) развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в баскетболистов. Например специальные упражнения в затрудненных условиях — ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, выполнение верхней или нижней передачи партнеру и др.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Вестибулярная устойчивость.

Тренировка вестибулярного аппарата способствует совершенствованию координационных качеств баскетболистов. Деятельность вестибулярного анализатора взаимосвязана с деятельностью других анализаторов, в частности, с мышечно-двигательным и зрительным, и его раздражения оказывают значительное влияние на психомоторные и сенсорные процессы. Раздражение вестибулярного аппарата вызывает замедление скорости движения рук и ног, а также нарушение координированное движений, вызывает ухудшение зрительных восприятий до 30 и более, значительно ухудшает интенсивность внимания и особенно устойчивость, распределение и переключение, что выражается в увеличении числа ошибок.

Включение в занятия специальных упражнений для тренировки вестибулярного аппарата повысит эффективность игры в защите и точность второй передачи мяча. Однако тех упражнений, которые имеются в арсенале баскетбола, недостаточно для повышения вестибулярной устойчивости спортсменов. Тренировка вестибулярного аппарата должна носить специфический характер. Об этом говорит тот факт, что технические приемы, осваиваемые на фоне раздражения вестибулярного аппарата, нарушаются меньше, чем осваиваемые в обычных условиях. Это один из примеров неиспользованных возможностей повышения спортивного мастерства баскетболистов. В тренировочном процессе для развития вестибулярной устойчивости используются сложнокоординационные упражнения, требующие при их выполнении активности занимающихся и противодействия неприятным субъективным ощущениям. Это различные виды акробатических и гимнастических упражнений, прыжки на батуте, различные вращательные движения, всевозможные ускорения, мгновенные остановки и т.д. Однако наибольшее воздействие оказывают те упражнения, которые включены в выполнение того или иного технического приема игры. Например, выполнение передачи мяча после кувырка или вращательного движения, или после резкого ускорения вперед, назад, вправо, влево и т.п.

Специализированные восприятия. Специфические особенности деятельности баскетболистов способствуют развитию специфических качеств внимания, общения, восприятия, в результате чего у занимающихся баскетболом появляется высокоразвитое специализированное восприятие. В основе этого восприятия лежит тонкая дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы. Основную роль при этом играют мышечно-двигательные, зрительно-вестибулярные и слуховые ощущения.

Определение вестибулярной устойчивости определяется следующими тестами:

- стойка на одной ноге (проба Ромберга).
- стойка на одной ноге, вторая нога согнута (ступня упирается в колено опорной ноги и отведена в сторону, руки на поясе).

Время регистрируется по секундомеру с момента, когда испытуемый закрывает глаза до момента, когда он теряет равновесие, разгибает отведенную в сторону ногу, чтобы не потерять равновесия и открывает глаза. Чем лучше физически подготовлен спортсмен, тем дольше он может удерживать положение в стойке.

Телосложение.

Ведущей соматотипической особенностью баскетболистов является высокорослость при большой массе тела, что связано с развитием мышечного ее компонента. Очевидно, что изменения внутренних органов и их функциональное состояние у баскетболистов определяются двумя факторами — размерами тела и физической подготовленностью. Роль последнего фактора может быть в значительной мере нивелирована, если анализу подвергаются спортсмены одинаковой квалификации, тренирующиеся по сходной программе.

Баскетболисты, как правило, имеют незначительную подкожно-жировую прослойку; наибольшая она на спине, под лопаткой и на животе, а наименьшая на плече и предплечье. Мускулатура пояса верхних конечностей развита слабо, а мускулатура ног — сильно.

Если значения жирового и мышечного компонентов веса тела у баскетболистов превышают аналогичные у не спортсменов, то соотношение костной ткани выявляет обратную картину. Форма грудной клетки у баскетболистов чаще цилиндрическая, реже коническая и еще реже плоская, форма живота часто впалая.

Выносливость.

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. В баскетболе измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности (наиболее характерна для баскетбола). Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
- по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью.

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, генотипа (наследственности), среды и др.

Специальные упражнения и условия жизни существенно влияют на рост выносливости.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Главная задача по развитию выносливости у детей школьного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их — значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей. Наконец, еще одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно важную роль в видах спорта, избранных в качестве предмета спортивной специализации.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимуществ

венно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут. Например, продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60-90 мин.; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Основными методами развития общей выносливости являются: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются: 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный); 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный); 3) соревновательный и игровой методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между уп-

ражнениями 1-3 мин. (иногда по 15-30 с.). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6-10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин., выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

1. Доступность. Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям спортсменов. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

2. Систематичность. Эффективность физических упражнений, т.е. влияние их на организм человека, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими дни занятий физическими упражнениями по воспитанию выносливости должны сочетаться с днями отдыха.

3. Постепенность. Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечнососудистой и дыхательной системах можно добиться в том

случае, если нагрузка будет постепенно повышаться. Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо прежде всего определить интенсивность и продолжительность нагрузки. Работа осуществляется на пульсе 140-150 уд./мин. Для школьников в возрасте 8-9 лет продолжительность работы 10-15 мин.; 11-12 лет — 15-20 мин.; 14-15 лет — 20-30 мин.

В настоящее время можно назвать свыше 20 типов специальной выносливости. В баскетболе наиболее важным является воспитание следующих из них:

1. Скоростная выносливость проявляется в основном в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ. Для ее воспитания используют интервальный метод. Часто используют прохождение соревновательной дистанции с максимальной интенсивностью.

Основным критерием развития скоростной выносливости является время, в течение которого поддерживаются заданная скорость либо темп движений.

2. Силовая выносливость отражает способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности. Двигательная деятельность при этом может быть ациклической, циклической и смешанной.

Для воспитания выносливости к силовой работе используют разнообразные упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением непределенного сопротивления до значительного утомления или «до отказа», а также методом круговой тренировки. В тех случаях, когда хотят воспитать выносливость к силовой работе в статическом режиме работы мышц, используют метод статических усилий. Упражнения подбираются с учетом оптимального угла в том или ином суставе, при котором в специализируемом упражнении развивается максимум усилий.

3. Координационная выносливость. Проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий.

Для воспитания выносливости в игровых видах с учетом присущих этим видам характеристик двигательной деятельности увеличивают продолжительность основных упражнений, повышают интенсивность, уменьшают интервалы отдыха.

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. На основе этого критерия разработаны прямой и косвенный способы измерения выносливости. При прямом способе испытуемому предлагают выполнять какое-либо задание (например, бег) с заданной интенсивностью (60, 70, 80 или 90% от

максимальной скорости). Сигналом для прекращения теста является начало снижения скорости выполнения данного задания.

Косвенный способ — выносливость спортсменов определяется по времени преодоления ими какой-либо достаточно длинной дистанции. Так, например, для учащихся начального этапа обучения длина дистанции обычно составляет 600-800 м.; тренировочного этапа 1 и 2 года обучения — 1000-1500 м.; тренировочного этапа 3-5 года обучения — 2000-3000 м. Используются также тесты с фиксированной длительностью бега — 6 или 12 мин. В этом случае оценивается расстояние, преодоленное за данное время.

В спорте выносливость может измеряться и с помощью других групп тестов: неспецифических (по их результатам оценивают потенциальные возможности спортсменов эффективно тренироваться или соревноваться в условиях нарастающего утомления) и специфических (результаты этих тестов указывают на степень реализации этих потенциальных возможностей).

Мышечная сила.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Скоростно-силовые способности характеризуются непределенными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений.

К скоростно-силовым способностям относят: 1) быструю силу; 2) взрывную силу. Быстрая сила характеризуется непределенным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой. Стартовая сила — это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила — способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

К специфическим видам силовых способностей относят силовую выносливость и силовую ловкость.

Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями зна-

чительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе.

Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности. Ее можно определить как «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц».

В физическом воспитании и на спортивной тренировке для оценки степени развития собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила — это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела. Относительная сила — это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг. собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека. В двигательных действиях, где приходится перемещать собственное тело, относительная сила имеет большое значение. В движениях, где есть небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не имеет значения, если сопротивление значительно — она приобретает существенную роль и связана с максимумом взрывного усилия.

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек — от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, к 14-15 годам — 33%, а к 17-18 годам — 45%). Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет. Следует отметить, что в указанные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям. При развитии силы следует учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

Задачи развития силовых способностей. Первая задача — общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Она решается путем использования избирательных силовых упражнений. Здесь важное значение имеют их объем и содержание. Они должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности.

Вторая задача — разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков). Данная задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов.

Третья задача — создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки. Решение этой задачи позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии.

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки. В связи с этим подбираются определенные средства и методы воспитания силы.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Основные средства:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:
 - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
 - упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);
 - упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
 - ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа.

4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением

и без них.

5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

- мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.);

- мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

Дополнительные средства

1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

3. Упражнения с противодействием партнера.

Силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

В практике физического воспитания используется большое количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей. В баскетболе часто используют следующие методы:

1. Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непределемым отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

2. Статодинамический метод. Характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц — изометрического и динамического. Для воспитания силовых способностей применяют 2-6-секундные изометрические упражнения с усилием в 80—90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2-3 повторения в подходе, 2-3 серии, отдых 2-4 мин между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо воспитывать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях.

3. Метод круговой тренировки. Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу но-

вую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием непределемых отягощений повторяют 1-3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 мин, во время которого выполняются упражнения на расслабление.

4. Игровой метод предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма.

К таким играм относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов различного веса).

Гибкость.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Задачи развития гибкости. В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности — координационные, скоростные, силовые, выносливость.

Для детей, подростков, юношей и девушек, занимающихся спортом, выдвигается задача совершенствования специальной гибкости, т.е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в баскетболе.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) — задача упражнений на растягивание.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с.). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.).

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Основная цель создания системы контроля и зачетных требований – это контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приемов.

Задачей системы контроля и зачетных требований является определение уровня и учет общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Контрольные испытания по общей и специальной физической, технической и тактической подготовки спортсмены отделения сдают в апреле-мае текущего года на тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику, а для перевода на следующий год освоения спортсмены сдают переводные нормативы в ноябре-декабре текущего года. Для зачисления в спортивную школу претенденты сдают контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке в сроки, указанные в локальных нормативных и распорядительных актах спортивной школы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапы спортивной подготовки указаны в таблицах 18-21

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м. (не более 4.5 с.)	Бег на 20 м. (не более 4.7 с.)
	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 11с.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 11.4 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см.)

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Быстрота	Бег на 20 м. (не более 4,0с.)	Бег на 20 м. (не более 4,3с.)
	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 10.0 с.)	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 10.7 с.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не

качества	менее 180 см.)	менее 160 см.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см.)
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28м. (не менее 183 м.)	Челночный бег 40 с. на 28м. (не менее 168 м.)
	Бег 600 м. (не более 1 мин. 55 с.)	Бег 600 м. (не более 2 мин. 10 с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,5 с)	Бег на 20 м (не более 3,8 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 244 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 216 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 28 с)	Бег 600 м (не более 1 мин. 33 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Таблица 21

4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием длительного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (2 раза в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями баскетболистов. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также

мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования) данный вид оценки проводится только в виде текущего или оперативного контроля.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Правила проведения аттестационных измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов направлены на:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция воспринята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое аттестационное измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационных измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационных измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с аттестационными измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки указаны в таблицах 22 – 24.

Таблица 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по баскетболу

№	Контрольные упражнения и ед. измерения	Оценка в баллах	юноши			девушки		
			НП1	НП2	НП3	НП1	НП2	НП3
1	Бег на 20 метров (сек)	5	4,3	4,2	4,1	4,5	4,4	4,3
		4	4,4	4,3	4,2	4,6	4,5	4,4
		3	4,5	4,4	4,3	4,7	4,6	4,5
2	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	5	10,4	10,3	10,0	11,0	10,9	10,7
		4	10,7	10,5	10,3	11,2	11,0	10,8
		3	11,0	10,8	10,6	11,4	11,2	11,0
3	Прыжок в длину с места (см)	5	140	150	160	125	135	145
		4	135	145	155	120	130	140
		3	130	140	150	115	125	135
4	Прыжок в верх с места с взмахом руками (см)	5	28	31	34	24	27	30
		4	26	29	32	22	25	28
		3	24	27	30	20	23	26

Зачет по 4 видам. Минимальный проходной балл - 12

Таблица 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе по баскетболу

№	Контрольные упражнения и ед. измерения	Оценка в баллах	юноши					девушки				
			T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5
1	Бег на 20 м (сек)	5	3,8	3,7	3,6	3,6	3,5	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7
		4	3,9	3,8	3,7	3,6	3,6	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8
		3	4,0	3,9	3,8	3,7	3,7	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9
2	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	5	9,6	9,4	9,3	9,0	8,8	10,3	10,1	9,9	9,6	9,4
		4	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,5	10,3	10,1	9,8	9,6
		3	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	10,7	10,5	10,3	10,0	9,8
3	Прыжок в длину с места (см)	5	190	200	210	220	230	170	180	190	200	215
		4	185	195	205	215	225	165	175	185	195	210
		3	180	190	200	210	220	160	170	180	190	205
4	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	39	41	44	46	48	34	37	39	41	43
		4	37	39	42	44	46	32	35	37	39	41
		3	35	37	40	42	44	30	33	35	37	39
5	Челночный бег 40 сек на 28 м (м)	5	195	205	220	235	244	175	185	195	205	215
		4	190	200	215	230	240	170	180	190	200	210
		3	183	195	210	225	234	168	175	185	195	205
6	Бег 600 м (мин)	5	1.45	1.40	1.35	1.33	1.30	2.00	1.55	1.45	1.40	1.30

		4	1.50	1.45	1.40	1.38	1.35	2.05	1.58	1.50	1.45	1.35
		3	1.55	1.50	1.45	1.43	1.40	2.10	2.03	1.55	1.50	1.40
7	Передвижение в защитной стойке (сек)	5	8,4	8,2	8,0	7,9	7,7	8,9	8,7	8,5	8,3	8,2
		4	8,6	8,4	8,2	8,0	7,9	9,3	8,9	8,7	8,5	8,3
		3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	9,5	9,3	9,1	8,9	8,8
8	Скоростное ведение (сек)	5	13,3	13,1	12,9	12,7	12,6	13,6	13,4	13,3	13,1	12,9
		4	13,5	13,3	13,1	12,9	12,7	13,8	13,6	13,4	13,3	13,1
		3	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	14,3	14,1	13,9	13,7	13,3
9	Дистанционные броски из 40 бросков (%)	5	46	48	51	56	61	46	47	51	56	61
		4	40	46	48	51	56	40	44	47	50	56
		3	35	38	40	45	50	35	36	40	45	50
10	Штрафные броски из 20 бросков (%)	5	56	58	61	66	71	56	58	61	66	71
		4	50	55	56	61	66	49	54	55	60	65
		3	45	48	50	55	60	45	48	50	55	60

Зачет по 10 видам Минимальный проходной балл – 30

Таблица 24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по баскетболу

№ п/п	Контрольные упражнения и ед. измерения	Оценка в баллах	ССМ	
			юноши	девушки
1	Бег на 20 м, сек	5	3,3	3,6
		4	3,4	3,7
		3	3,5	3,8
2	Скоростное ведение мяча 20 м, сек	5	8,4	9,2
		4	8,5	9,3
		3	8,6	9,4
3	Прыжок в длину с места, см	5	230	220
		4	227	217
		3	225	215
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	5	50	45
		4	49	44
		3	48	43
5	Челночный бег 40 с на 28 м	5	246	218
		4	245	217
		3	244	216
6	Бег 600 м, минут	5	1,24	1,30
		4	1,26	1,31
		3	1,28	1,33
7	Передвижение в защитной стойке (сек)	5	8,2	8,7
		4	8,3	8,8
		3	8,4	8,9
8	Скоростное ведение (сек, попадания)	5	13,2	13,5
		4	13,5	14,0
		3	13,6	14,1
9	Дистанционные броски (%)	5	48	48
		4	47	47
		3	46	46
10	Штрафные броски (%)	5	56	56
		4	55	55
		3	54	54
11	Передача мяча (сек, попадания)	5	13,0	13,2

		4	13,1	13,4
		3	13,2	13,5
12	Выполнение разряда	5	МС	МС
		4	КМС	КМС
		3	1	1

Оценочная система выполнения контрольно-переводных нормативов: обучающийся при сдаче 12-ти контрольных упражнений должен набрать не менее 36 баллов.

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Бег 20, 600 м. выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Скоростное ведение мяча. Игрок, находящийся за лицевой линией, по сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых «ворот» (две стойки), переводит мяч на правую руку и проходит внутри «ворот» и т.д. еще через четверо «ворот», установленных зигзагом между осевой и боковой линиями площадки; при проходе каждого последующих «ворот» игрок меняет ведущую руку; пройдя пятое «ворота», игрок ведет мяч правой рукой и затем выполняет бросок в движении с 2-х шагов в кольцо также правой рукой, затем снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении при условии ведения мяча правой рукой, а затем, преодолев последние, 10-е «ворота», выполняет ведение левой рукой и ею же выполняет бросок по кольцу также с двух шагов. Для групп НП – перевод мяча выполняется попеременно с одной руки на другую, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска по кольцу. Для ТГ – перевод выполняется с руки на руку под ногой, и задание выполняется в три дистанции, или 6 бросков. Фиксируется общее время и количество попаданий мяча в кольцо. В протоколе отражается время, из которого вычитается по 1 с. за каждый заброшенный мяч.

Челночный бег 40 секунд на 28 метров. Выполняется с максимальной скоростью. Спортсмен за 40 секунд пробегает максимальное количество раз от линии старта до линии финиша, расположенной на расстоянии 28 метров. По истечении 40 секунд останавливается. Количество метров суммируется и отражается в протоколе. Разрешается одна попытка.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальных физической подготовленности

Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется измерительной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Прыжок вверх с места со взмахом руками определяется по наивысшему положению кончиков пальцев рук при прыжке с места толчком обеими ногами. На стене прикрепляют сантиметровую ленту либо делают отметки. Перед прыжком спортсмен принимает положение полуприседа. Активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, спортсмен прыгает вверх. Прыгучесть определяется по наивысшей точке. Засчитывается средний результат трех попыток.

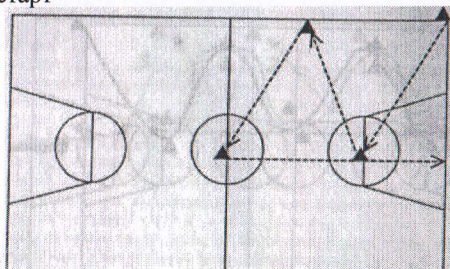
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня технической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки

старт



2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет

правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

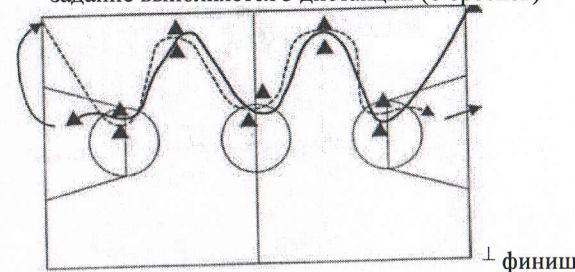
Общеметодические указания (ОМУ):

1) для НП

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)



3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

1) для НП:

- передачи выполняются одной рукой от плеча;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

2) для УТГ:

- передачи выполняются об пол;
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

Для НП:

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ:

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

Организация медико-биологического обследования

В баскетболе медико-биологические обследования проводятся систематически.

Обычно в баскетболе применяют тестовые методики двух видов:

1. Тесты, проводимые в покое, определяющие показатели физического развития (длину и массу тела, окружность грудной клетки, объем легких и др.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы.

2. Тесты, в которых измеряют значения биохимических, физиологических, и других показателей (ЧСС, анаэробный порог и др.) в процессе двигательной деятельности. Особенность проведения таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, тогда показатели существенно выше, чем при сниженной эмоциональности.

В рамках контроля за здоровьем и подготовленностью баскетболистов проводятся основные мероприятия: текущее обследование и врачебный контроль.

Основная цель текущего обследования – оценить степень адаптации баскетболистов к тренировочным занятиям. Программа текущего обследования включает:

- контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;

- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии.

Систематический контроль подготовленности баскетболистов позволит повысить эффективность тренировочного процесса и сделать подготовку спортсмена более разносторонней.

5. Перечень информационного обеспечения.

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ.

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 4 декабря 2007 № 329-ФЗ.

3. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам: Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 № 1008 // Web: Баскетбол. Подвижные и учебные игры./ В. А. Лепешкин. – М.: советский спорт, 2013. – 98 стр.

4. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010. Web: Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.

5. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.

6. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

7. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г. – 100 с.

8. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта.-М.: ФиС, 2001 г.

9. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2002 г.

10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2004 г.

11. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М.Портнова.М., 2004 г.

12. Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт», 2003 г.

13. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 2009г.

14. Ю.П.Пузырь, А.Н.Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М., 2003 г.

15. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.

16. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.

17. (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.

18. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России.

6. План физкультурных мероприятий и спортивно-массовых мероприятий.