



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

Е.Я. Гомельский

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В БАСКЕТБОЛЕ**

Методическое пособие



Москва-2017

Гомельский, Е.Я.

Г 64 Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе: методическое пособие / Е.Я. Гомельский. – М.: 2017. – 270 с.

ISBN 978-5-905395-51-2

УДК 796.924

Автор:

Гомельский Е.Я. – кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер СССР, заслуженный тренер РФ.

Методическое пособие «**Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе**» предназначено для специалистов физической культуры и спорта, работающих по программе спортивной подготовки, разработанной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». Материал подготовлен в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта РФ №114 от 10 апреля 2013 года

ISBN 978-5-905395-51-2

© Гомельский Е.Я., 2017

© ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	8
Глава I. ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА В РОССИИ И В МИРЕ	9
Глава II. СВЕДЕНИЯ О БАСКЕТБОЛЕ	14
Позиции игроков в баскетболе	20
Задняя линия	20
Разыгрывающий защитник	20
Атакующий защитник	21
Передняя линия	22
Легкий форвард	22
Тяжелый форвард	22
Центровой	23
Глава III. ФЕДЕРАЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	23
Субъекты спортивной подготовки	25
Права и обязанности организаций, осуществляющих спортивную подготовку	25
Виды учреждений, осуществляющих спортивную подготовку	27
Порядок формирования государственного задания и финансовое обеспечение организаций	27
Кадровое обеспечение организаций, осуществляющих спортивную подготовку	30
Штатное расписание организаций	30
Прием лиц в организацию	35
Принципы отбора в спортивную секцию	35
Спонтанный отбор	35
Организованный отбор	36
Правила приема лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку	38
Финансовое обеспечение организации	40
Глава IV. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ	41
Особенности системы многолетней спортивной подготовки	41
Цели и задачи организации, реализующей программу спортивной подготовки	42
Этапы спортивной подготовки	42
Формирование групп на этапах подготовки	45
Основные критерии реализации программы спортивной подготовки	46
Глава V. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ	49
Тренировочные нагрузки	49
Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	51
Предельные тренировочные нагрузки	51
Цикличность тренировочного процесса (название и продолжительность периодов, этапов, тренировочных циклов)	53
Структура и типы микроциклов	54

Направленность недельных микроциклов в мезоцикле, в группах начальной подготовки	59
Направленность недельных микроциклов в мезоцикле второго года спортивной подготовки в тренировочных группах	60
Глава VI. ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	61
Планирование индивидуальной спортивной подготовки	62
План антидопинговых мероприятий	65
План инструкторской и судейской практики	66
Рекомендации тренерам	66
Планирование спортивных результатов	69
Глава VII. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	72
Обучение техническим приемам	72
Обучение сочетанию технических приемов	72
Броски мяча в корзину	74
Методические приемы, положительно влияющие на эффективность тренировочного процесса	74
Упражнения дополнительных ориентиров	76
Использование пространственных и временных ограничений	76
Последовательное увеличение скорости выполнения технического приема	77
Упражнения с сопротивлением условного соперника	78
Выполнение технических приемов с максимальной скоростью перемещения	78
Изменение темпа и ритма отдельных движений в общей структуре технического приема. Применение утяжеленных и облегченных мячей	78
Выполнение приемов без постоянного зрительного контроля или с ограниченным зрительным контролем	79
Устранение функциональной асимметрии в подготовке игрока	79
Метод «свободной» работы с мячом	80
Выполнение приемов техники в состоянии утомления	80
Выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения	81
Технические действия в нападении и в защите	82
Тактическая подготовка	82
Восстановительные мероприятия	84
Интегральная система слежения за уровнем подготовленности баскетболистов	84
Глава VIII. РАБОТА ТРЕНЕРА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	88
Психологическая подготовка	88
Восстановительные средства и мероприятия	89

Глава IX. СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	93
Основные принципы обучения техническим приемам	93
Структура и последовательность в обучении	93
Структура процесса обучения	93
Формирование стабильного, устойчивого проявления навыков в условиях изменяющихся игровых ситуаций	94
Стойки баскетболиста	94
Передвижения в баскетболе	96
Техника владения мячом	99
Комбинированные действия	102
Передачи	105
Ведение мяча	112
Остановка после ведения	115
Броски мяча в корзину	116
Тактика игры	124
Защитные действия	127
Стойки и передвижения	129
Передвижения	131
Противодействия при овладении мячом	132
Особенности защитных действий	136
Совершенствование личных защитных действий	140
Защитные действия против центрального, располагающегося в пределах зоны штрафного броска	142
Защитные действия против игрока, входящего в трехсекундную зону	144
Взаимосвязь технических приемов в нападении и в защите	146
Защитные действия в зависимости от условий развития игры	148
Взаимодействия трех игроков защиты	150
Командные действия в защите	151
Концентрированная защита	151
Личная система защиты	151
Зонная система защиты	151
Тактика игры в защите	152
Индивидуальные тактические действия	152
Обучение групповым и командным тактическим действиям в защите	154
Зонная система защиты	155
Упражнения для совершенствования техники игры в защите	156
Игра в нападении	157
Обучение технике игры в нападении	158
Командные действия	162
Индивидуальные тактические действия в нападении	164

Групповые и командные тактические действия.....	170
Глава X. ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ.....	172
Повороты.....	176
Владение мячом.....	177
Передачи.....	177
Ловля мяча двумя руками на месте.....	181
Тактика игры.....	190
Вариативность поведения игроков.....	191
Подготовительные, учебные, контрольные игры.....	193
Глава XI. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	195
Физическая подготовка баскетболистов.....	195
Специальная физическая подготовка.....	197
Физическое качество – быстрота.....	198
Развитие скоростных качеств.....	199
Упражнения для рук.....	201
Физическое качество – ловкость.....	202
Общие упражнения для развития ловкости.....	203
Развитие ловкости.....	204
Скоростно-силовые качества. Прыгучесть.....	207
Упражнения для тренировки прыжков.....	208
Силовая подготовка.....	212
Методика силовой подготовки.....	212
Упражнения для развития взрывной силы.....	214
Упражнения для развития силы.....	214
Глава XII. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	219
Контроль уровня функционального состояния игроков.....	219
Проверка способности к восстановлению после тренировок и соревнований.....	220
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.....	227
Тестирование состояния спортивной формы баскетболистов.....	227
Тесты определения уровня скоростной и силовой подготовленности баскетболистов.....	229
Тесты для определения уровня технической подготовленности.....	232
Организационные указания.....	235
Тесты на определение уровня физической подготовленности.....	236
Тест со ступенькой – индекс готовности состояния тренированности.....	236
Тесты для оценки специальной подготовленности баскетболистов.....	238

Быстрота и ловкость передвижений в защите.....	239
Специальная выносливость.....	240
Глава XIII. ВИДЫ КОНТРОЛЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ.....	241
Внешний контроль за деятельностью организации.....	242
Техника безопасности на тренировочных занятиях.....	251
СЛОВАРЬ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ.....	254
ЛИТЕРАТУРА.....	256
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	257
Приложение 1.....	257
Законодательная и нормативная база в области спорта.....	257
Приложение 2.....	265
Антропометрические таблицы (рост девочек, см).....	265
Приложение 3.....	267
Антропометрические таблицы (рост мальчиков, см).....	267
Приложение 4.....	269
Баскетбольная экипировка.....	269

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В пособии рассматривается система спортивной подготовки баскетболистов в соответствии с положениями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Помимо общих, правовых, нормативных, организационных и методических вопросов, пособие включает в себя требования к содержанию тренировочного процесса на основе преемственности и поэтапного освоения спортсменами специальных знаний, умений и навыков.

Для качественной подготовки спортсменов затронуты такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая, специальная физическая, техническая и тактическая подготовка, психология и педагогика спорта; обязательность соблюдения медицинских требований, антидопинговых правил, принятых в Российской Федерации и в мировой практике.

Требования к содержанию тренировочного процесса предусматривают этапы спортивной подготовки, качественные критерии и количественные характеристики времени, которое необходимо затратить на освоение учебного материала на каждом этапе подготовки.

В пособии нашли отражение фундаментальные работы в области баскетбола отечественных и зарубежных авторов, использовались материалы, опубликованные в Интернете, официальные документы Минспорта РФ, Мосспорта, РФБ, а также авторские практические материалы по организации тренировочного процесса спортсменов-баскетболистов различной квалификации.

Помимо правовых, организационных, методических материалов и содержания спортивной подготовки, в пособие включены справочные материалы и сведения, которые необходимы тренерам и специалистам, работающим в области физической культуры и спорта.

ГЛАВА I. ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА В РОССИИ

И В МИРЕ

Баскетбол (англ. *basket* – корзина, *ball* – мяч) – один из самых популярных в мире командных видов спорта.

В баскетбол играют две команды. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Корзина закреплена на высоте 3,05 метра от пола.

Цель игры: забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать забросить в свою. В каждой команде 12 игроков, одновременно на площадке присутствуют 5, замены в ходе матча не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается 2 очка, из-за трехочковой линии – 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко.

В прошлом игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ведения мяча не существовало – игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились забросить его в корзину, тогда имевшую дно, причем исключительно обеими руками снизу или от груди. После удачного броска один из игроков забирался по приставленной к стене лестнице и извлекал мяч из корзины.

С современной точки зрения действия команд показались бы нам слишком простыми и не динамичными, однако целью доктора Нейсмита¹ было создать игру именно коллективную, в которую можно было бы вовлечь одновременно большое количество участвующих, и этой задаче его детище отвечало в полной мере. Игра быстро стала популярной во всем мире и начала развиваться.

18 июня 1932 в Женеве состоялась первая международная конференция национальных баскетбольных ассоциаций. Собрание приняло решение о создании Международной федерации баскетбольных ассоциаций (ФИБА).

Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на

¹ Джеймс Нейсмит (*James Naismith*; 1861-1939) – канадско-американский преподаватель, тренер и новатор, создатель баскетбола. – Прим. ред.

первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись; последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах.

В 1935 году Международный олимпийский комитет вынес решение о признании баскетбола олимпийским видом спорта.

Олимпийский дебют баскетбола состоялся на XI Олимпийских играх в Берлине в 1936. В турнире приняли участие мужские команды из 21 страны. Первым олимпийским чемпионом стала команда США.

Старт женского баскетбола на Олимпийских играх состоялся в 1976 году в Монреале. В турнире участвовали шесть команд. Первыми олимпийскими чемпионами стали баскетболистки сборной СССР, которые еще дважды поднимались на высшую ступень пьедестала почета.

Первый чемпионат Европы среди мужчин прошел в 1935 в Женеве. Победили баскетболисты Латвии. Первый чемпионат Европы среди женщин прошел в Риме в 1938 году, победили баскетболистки Италии.

Решение о проведении чемпионатов мира среди мужчин было принято на конгрессе ФИБА во время Олимпиады 1948 г. в Лондоне. Первый чемпионат мира по баскетболу состоялся в 1950 г. в Буэнос-Айресе (Аргентина). В чемпионате приняли участие 10 команд. Первым чемпионом мира стала команда Аргентины, одержавшая победу над командой олимпийских чемпионов 1948 года сборной США.

На конгрессе ФИБА в Хельсинки, в 1952 (во время Олимпийских игр), было принято решение о проведении чемпионатов мира среди женщин.

Первый чемпионат состоялся в 1953 в Сантьяго (Чили), а первыми чемпионками стали американские баскетболистки.

Таким образом, игра, придуманная для разнообразия уроков физической культуры студентов, стала одной из самых популярнейших и массовых спортивных игр в мире.

Впервые в России баскетболом начали заниматься в 1906 г. в обществе «Маяк» в Петербурге. В последующие годы это общество провело ряд

открытых соревнований для занимающихся этим видом спорта. Журнал «Сила и здоровье» за 1910 г. сообщает следующее: *«Таким образом, началом жизни баскетбола в России можно считать 1909 г., а первым победителем кубка – команду “Лиловых” в составе: Васильев, Владимиров, Бурыкин, Нурдман и Мачихин, – выигравших в 1910 г. первенство общества “Маяк”, набрав 17 очков, при участии шести лучших команд данного общества».*

О том, насколько баскетбол медленно развивался в условиях царской России, говорит тот факт, что после первенства «Маяка» 1909-1910 гг. сведений о каких-либо соревнованиях в Петербурге или тем более в других городах в прессу не попало. Игру раннего периода характеризуют правила, изданные в 1913 г. в Петербурге.

Основные отличия игры того времени от современной заключались в том, что после ведения мяча запрещались броски в корзину, а за всякую техническую ошибку полагался штрафной бросок. Следовательно, исключался наиболее динамический момент игры – бросок в корзину после ведения, а из-за частых остановок для выполнения штрафных бросков резко снижался темп игры.

В первые годы после революции 1917 года баскетбол развивался сравнительно медленно. Сказывались тяжелые последствия Первой мировой войны, Гражданской войны и интервенции.

Сначала играть стали в отдельных клубах Петрограда, а затем и в Москве. В 1919 г. журнал «Русский спорт» начинает помещать статьи о баскетболе. В №20 этого журнала дается описание первого в истории советского баскетбола состязания между 2-м Петроградским спортклубом и баскетбольной лигой, которое состоялось 25 мая 1919 г. в Петрограде в день годовщины Всевобуча.

Эта историческая встреча закончилась победой баскетбольной лиги с «рекордным» результатом, не превзойденным до сего времени – 2:0. В том же году Петроградское окружное управление Всевобуча выпустило первое руководство по баскетболу с правилами игры, которые составил Н. Низовцев.

Начиная с 1920 г. баскетбол вводится как самостоятельный предмет в

физкультурных учебных заведениях, в Главной военной школе физического образования трудящихся, Окружной школе инструкторов спорта и допризывной подготовки и в Московском институте физкультуры. Через окружные управления Всеобуча баскетбол начинает быстро распространяться в России.

Проходившие в 1920 г. Московская губернская олимпиада в Подольске и Уральская олимпиада в Екатеринбурге включили в свои программы баскетбол.

В Москве на совещании преподавателей были обсуждены и приняты правила, обязательные для московских вузов. Отличие этих правил от современных заключалось в следующем: размер площадки 60х30 м, корзины прикрепляются к стойкам без щитов, состав команды 11 человек. Эти правила и особенно состав команды способствовали массовому охвату баскетболом студенчества. Однако игра становилась менее интересной.

Первые годы развития баскетбола характерны поисками в разработке форм и методов работы и созданием собственных правил, отвечающих данным условиям. Количество команд было невелико, а игра носила примитивный характер.

Окончание гражданской войны позволило перейти к мирному созидательному строительству. Физическая культура и спорт наряду с другими отраслями науки и культуры получила все права. В городах, в которых ранее было одна-две команды, появляются десятки команд. Создаются крупные физкультурные коллективы, располагающие секциями по различным видам спорта, и в том числе баскетбольными секциями.

После Великой Отечественной войны баскетбол стал одним из самых популярных и массовых игровых видов спорта. В 1947 г. Секция баскетбола СССР (позднее – Федерация баскетбола СССР) вступила в ФИБА. В том же году мужская сборная успешно выступила на чемпионате Европы и выиграла золотые медали.

Советская сборная всегда считалась одной из сильнейших в мире. На первом для нее олимпийском турнире в Хельсинки (1952) наша команда

составила серьезную конкуренцию сборной США и заняла второе место. В дальнейшем сборная СССР еще трижды получала «серебро» Олимпийских игр (1956, 1960 и 1964) и четырежды становилась бронзовым олимпийским призером (1968, 1976, 1980 и 2012).

В 1972 г. под руководством Владимира Петровича Кондрашина наши баскетболисты впервые выиграли олимпийский турнир в Мюнхене, победив в финале сборную США с минимальным перевесом 51:50. В 1988 г. баскетболисты повторили золотой успех на Олимпиаде в Сеуле, на пути к финалу переиграв сборную США. К победе команду привел великий российский тренер Александр Яковлевич Гомельский.

Трижды сборная СССР становилась чемпионом мира (1967, 1974 и 1982) и 14 раз побеждала на чемпионатах Европы. С 1957 по 1971 г. сборная СССР восемь раз подряд выиграла чемпионаты Европы.

Женская сборная, созданная в 1950 г., долгое время не знала себе равных на международной арене. Лишь на втором чемпионате мира (1957) и шестом чемпионате Европы (1958) баскетболистки были вторыми, только один раз на чемпионате мира в 1990 г. остались без медалей. На всех остальных турнирах они неизменно выигрывали: 6 раз – чемпионаты мира и 21 – чемпионаты Европы.

Женская сборная СССР по баскетболу установила уникальное достижение: начиная с 1960 г. 17 раз подряд выигрывала чемпионаты Европы.

В 1976 г. женская сборная СССР под руководством Лидии Владимировны Алексеевой стала первой в истории командой – победительницей олимпийского турнира в Монреале.

Женская сборная команда стран СНГ под руководством Евгения Яковлевича Гомельского одержала убедительную победу на Олимпийских играх 1992 года в Барселоне.

В современной истории замечательных успехов добилась мужская баскетбольная команда России, выиграв в острейшей борьбе чемпионат Европы (2007 г.) и завоевав почетное третье место на Олимпийских играх в Лондоне (2012 г.).

Л.В. Алексеева, 25 лет возглавлявшая национальную сборную в качестве тренера, – первая из отечественных баскетболисток, чье имя увековечено в Зале славы женского баскетбола ФИБА. Такой же чести удостоена олимпийская чемпионка, чемпионка Европы в составе сборной СССР Наталья Засульская. В Зале славы ФИБА также занимают почетное место выдающиеся представители отечественного баскетбола тренеры Александр и Евгений Гомельские, великие игроки – Сергей Белов и Арвидас Сабонис.

В 1990 г. создана Российская федерация баскетбола (РФБ). Это событие положило начало современному этапу развития отечественного, российского баскетбола.

ГЛАВА II. СВЕДЕНИЯ О БАСКЕТБОЛЕ

Баскетбол – одна из наиболее популярных спортивных игр в нашей стране и в мире. В Российской Федерации в секциях учреждений, организаций, в командах и клубах организовано занимаются баскетболом более 200 тысяч спортсменов.

Для баскетбола характерны разнообразные двигательные действия и высокий уровень развития физических качеств.

В игре баскетболист выполняет большой объем физической работы и несет значительную физиологическую нагрузку. За игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5-7 км, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок.

Передвижение на предельной скорости, подчас с активным сопротивлением, сочетается с работой, требующей феноменальной скорости принятия тактических решений в сочетании с высокой точностью передач и бросков мяча в корзину.

Баскетболист, участвующий в игре 40 мин без замены, непосредственно владеет мячом всего 3,5-4 мин, а остальное время перемещается по площадке без мяча.

Энергетические характеристики игровой деятельности носят смешанный характер (аэробно-анаэробный). Основной показатель аэробных возможностей

– величина максимального потребления кислорода (МПК) – у баскетболистов растет по мере повышения уровня спортивной квалификации и у мастеров спорта достигает показателя 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса).

Во время игры баскетболисты используют 80-90% максимального энергетического потенциала. Это очень высокие показатели энергозатрат, особенно с учетом роста и массы тела игроков.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) является важнейшим кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у баскетболистов во время игры достигает предельных величин – 180-210 уд/мин. В связи с этим величина тренировочных нагрузок должна отражать специфику вида спорта и моделировать уровень воздействия на организм каждого спортсмена тех или иных упражнений.

Тренеру важно знать степень воздействия упражнений на спортсмена и учитывать, что специальные упражнения в баскетболе существенно различаются по ответной реакции организма на нагрузку. Например, при выполнении штрафных бросков ЧСС составляет в среднем 128 уд/мин, а уровень потребления кислорода расположен в пределах 30% от максимальной величины. Из этого следует, что при тренировке выполнения штрафных бросков пульс должен находиться в пределах этого значения.

При выполнении специальных упражнений средней интенсивности ЧСС находится в интервале 140-150 уд/мин, уровень потребления кислорода – в пределах 50%.

При выполнении игровых упражнений ЧСС достигает 172-187 уд/мин, а величина кислородного долга составляет 5-7 л/мин.

За игру спортсмен может терять в весе от 1 до 3 кг массы тела.

Таким образом, группировка типовых упражнений по уровню тренировочной нагрузки строится на основе взаимосвязи частоты сердечных сокращений с характером энергообеспечения и направленностью на решение определенных спортивных задач.

Вот некоторые данные из фундаментальных исследований авторитетных

ученых о баскетболе.

Баскетбол относится к тем средствам физической культуры, которые наиболее существенно влияют на изменение физиологических показателей жизнедеятельности человека, что необходимо учитывать в процессе спортивной подготовки спортсменов. Специфическая моторика баскетболистов во время игры связана с анаэробным, анаэробно-аэробным процессами и большим удельным весом гликолитических реакций.

Таким образом, только во время беговой нагрузки проявляются многие разновидности энергетического обеспечения работающих мышц. Комплекс различных по содержанию и направленности нагрузок оказывает дифференцированное воздействие на деятельность дыхательной системы баскетболистов.

Из исследований известно, что максимальное потребление кислорода у исключительно тренированных спортсменов не превышает 5-5,5 л/мин. Во время выполнения упражнений максимальной интенсивности длительностью 20-30 сек (у баскетболистов – рывки в быстрый прорыв и возвращение в защиту) организму требуется в среднем 14 л кислорода.

При отсутствии должного количества кислорода происходит распад углеводов в анаэробных (бескислородных) условиях. Дыхательная система наиболее активно функционирует после нагрузки, выводя из мышц продукты распада АТФ.

При нагрузке в зоне субмаксимальной мощности длительностью от 30 сек до 5 мин (нападение и защита в позиционной игре) потребление кислорода достигает максимума лишь к концу работы (анаэробно-аэробный процесс). Работа большой мощности – от 5 до 20 мин (в течение одной половины игры) характеризуется подъемом потребления кислорода в начальный период работы и, достигнув возможного максимума потребления кислорода, удерживается несколько минут (аэробный процесс).

Умеренная мощность нагрузки – не менее 20-40 мин (в пределах игры) – не превышает предельных величин потребления кислорода. Выполнение

точных по структуре двигательных актов (штрафные броски) вызывает замедление ритма дыхания преимущественно за счет удлинения инспираторной паузы, фазы выдоха и появления периодов задержки дыхания.

ЧСС в процессе игры колеблется в пределах 160-220 уд/мин, в среднем – 199 уд/мин. Внешняя работа сердца возрастает в 4 раза, а индекс минутного объема сердца – в 7 раз.

Увеличение относительного объема сердца (1300-1400 см³) наблюдается у баскетболистов более, чем в 50% случаев по сравнению с нетренированными мужчинами. Это явление связано со спецификой спортивной деятельности.

Взаимосвязь между величиной объема сердца и физической работоспособностью у спортсменов носит линейный характер. Чем больше объем спортивного сердца, тем выше физическая работоспособность спортсмена, измеряемая при помощи специальных тестов (PWC₁₇₀). Из всех игровых видов спорта у баскетболистов этот показатель наиболее высокий.

Скорость кровотока в сосудах верхних и нижних конечностей ослаблена даже в состоянии покоя. Экономичность кровотока достигается систематическими интенсивными тренировками. После большой физической нагрузки высший уровень скорости кровотока отмечен у юношей, а спортсменам высокого уровня подготовки удается выполнять идентичную нагрузку при более рациональном включении отдельных мышц, что снижает у последних «долг по крови».

Необходимость переключения с одного уровня деятельности на другой определяет особый характер протекания нервных процессов. Такая большая нагрузка в тренировочном и соревновательном процессах совершенствует функции анализаторов, психомоторные функции, а вместе с ними и всю ЦНС.

Быстрое освоение широкого диапазона меняющейся информации во время непосредственной борьбы с соперником при постоянном дефиците времени связано с повышенной активностью и совершенствованием функций зрительного анализатора и тактильной чувствительности.

Считается, что у спортсменов ответная реакция на сигналы с

периферических участков поля зрения ниже, чем с центрального. Однако по отношению к баскетболистам считают, что они в равно высокой степени реагируют на сигналы как в центральной зоне, так и в периферии поля зрения.

Пространственное (глубинное) зрение совершенствуется во время передач мяча движущемуся партнеру, при ловле, ведении мяча. Двигательный анализатор испытывает большую нагрузку в процессе дифференцированных усилий, связанных с высокой точностью движений при бросках, передачах мяча.

Точность мышечных усилий при действиях руками при максимальной частоте движений за 10, 20 сек, дифференцировка времени в коротких интервалах (1,5-3,0 сек), скорость просмотра корректурного текста у баскетболистов значительно лучше по сравнению с представителями других видов спорта.

В организме спортсменов происходит изменение состава крови не только под влиянием физической нагрузки, но также и при повышенном эмоциональном состоянии. У спортсменов после выигранной встречи с равным по силе соперником увеличивается количество сахара в крови – плюс 5 мг%, молочной кислоты – плюс 28 мг%; проигрыш вызывает обратную реакцию на наличие сахара в крови – минус 14 мг% и минус 38 мг%; выигрыш решающего матча у сильного соперника в дополнительное время увеличивал эти показатели соответственно на плюс 32,0 и плюс 45,0 мг%.

Обнаружена более совершенная координация движений у опытных баскетболистов по сравнению с новичками. У первых электрические потенциалы мышц возникают непосредственно при движениях, у последних появляются задолго до получения мяча и нередко даже при обманных движениях партнера, что связано с отсутствием необходимых дифференцировок.

Одной из проблем обучения является то, что технические приемы игроками выполняются в разных ситуациях, из различных исходных положений:

- стоя на месте;
- в движении шагом и бегом;
- в прыжке, с поворотом туловища и т.д.

С одной стороны, требуется довести их освоение до уровня автоматизированного навыка, с другой – необходима высокая степень вариативности выполнения приема в различных игровых ситуациях.

Действительно, во время игры приемы выполняются на высокой скорости, в противоборстве с соперником, что требует мгновенной корректировки технических действий спортсмена, отличающихся от автоматизированного навыка, в соответствии с конкретной игровой ситуацией.

В последнем случае вариативность навыка строится на большом объеме информации для принятия решения и одновременно на быстроте ее переработки.

Вместе с этим требуется большая точность прогнозирования действий, а также экономичность новых корректирующих импульсов.

При изучении психики баскетболистов была установлена тесная взаимосвязь между проявлением реакции предвидения ситуации, «чувством времени», выбором ответной реакции с результативными действиями в игре. Поэтому предполагается и обратная связь, когда совершенствование результативных действий в игре влияет на развитие психических функций игроков.

Уникальность вида спорта «баскетбол» заключается и в том, что тактические схемы игры предъявляют к баскетболистам команды, а также к их антропометрическим и морфофункциональным возможностям, высокие требования, весьма различающиеся по характеру выполнения технических действий, приемов.

Поэтому мы постоянно наблюдаем высокую вариативность командных взаимодействий на фоне значительной динамики игры, ювелирную точность выполнения технических приемов, атлетизм и повышенный уровень концентрации внимания. Эти факторы усложняют работу тренера, но из года в год повышают интерес зрителей к этой увлекательной игре.

Позиции игроков в баскетболе

Позиций в баскетболе, или **амплуа**, в основном три: защитник, нападающий, центровой.

Если детализировать амплуа, то игроков можно разделить уже на 5 категорий:

1. Разыгрывающий защитник.
2. Атакующий защитник.
3. Легкий нападающий.
4. Тяжелый форвард.
5. Центровой.

Данные позиции не регулируются правилами баскетбола и носят неформальный характер.

В основном позиции сгруппированы по принципу нахождения игрока на площадке: передняя и задняя линии.

Некоторые баскетболисты рождены, чтобы играть на определенных позициях, а некоторые игроки должны развивать навыки в течение долгого времени для соответствия своему амплуа.

Баскетболист, который может играть на нескольких позициях, является ценным активом для тренера и партнеров по команде, такого игрока трудно опекают на площадке.

В то же время, если игрок обладает навыками для определенной позиции, важно развивать в нем универсализм. Разыгрывающий, который может занять позицию для подбора, или центровой, который может вводить мяч в игру, всегда помогут команде.

Задняя линия

Разыгрывающий защитник

Разыгрывающий защитник (**первый номер**) – позиция игрока в баскетбольной команде. Разыгрывающий защитник, диспетчер, распасовщик должен лучше других видеть игровую площадку, оценивать расположение нападающих – и в раннем нападении (быстрый отрыв), и в позиционной атаке.

Разыгрывающий защитник создает условия и ситуации на площадке таким образом, чтобы каждый партнер мог принести как можно больше пользы команде, он должен знать сильные и слабые стороны команды соперника, чтобы умело использовать преимущества своего коллектива. Разыгрывающий защитник начинает все комбинации и цементирует защиту, подстраховывает команду при быстрых отрывах.

Для игроков этого амплуа характерно абсолютно свободное владение мячом, большая скорость (некоторые разыгрывающие могут поспорить в этом компоненте с легкоатлетами), ловкость в проходе к кольцу, многие обладают великолепной прыгучестью. Средний рост составляет приблизительно 185-192 см.

Когда баскетбол еще только набирал авторитет, функцией 1-го номера являлся исключительно розыгрыш комбинации в начале атаки, но в современном баскетболе разыгрывающий может выполнять функции атакующего защитника.

Самым титулованным игроком на данной позиции в мире является Мэджик Джонсон (206 см) – он был удостоен звания самого ценного игрока НБА (MVP) трижды за свою карьеру.

В нашей стране на этой позиции прославились А.Алачачан, С.Еремин, Н.Захарова, Т.Овечкина, В.Карасёв.

Атакующий защитник

Атакующий защитник (**второй номер**) – позиция игрока в баскетбольной команде. В круг действий этого игрока входят две основные обязанности – завершение атак и опека опасных в нападении соперников.

Атакующий защитник – это тот игрок, который должен и умеет атаковать и набирать очки. Часто атакующий защитник – лучший снайпер команды, некоторые из них иногда могут выступать в качестве разыгрывающего (комбогард) или легкого форварда.

Защита всегда стремится остановить лучших снайперов, поэтому стянув на себя внимание защиты, атакующий защитник может легко найти передачей

партнера, от которого идет подстраховка. Умение защитника отдать точный пас – особое качество, делающее игрока намного ценней и сильнее.

Игроки этого типа обычно очень быстрые, ловкие, обладающие высоким прыжком и ростом приблизительно 190-200 см. Обязательным для атакующего защитника является хороший бросок со средней и дальней дистанций и виртуозное владение мячом.

Следует отметить, что очень многие отечественные легенды баскетбола по амплу были атакующими защитниками, в том числе А.Травин, С.Белов, С.Базаревич.

Передняя линия

Легкий форвард

Легкий форвард (**третий номер**) – позиция игрока в баскетбольной команде. Основной задачей для такого игрока, как и для атакующего защитника, является набор очков.

Игроки нападения обладают большими габаритами, нежели защитники, и, следовательно, лучше подбирают мяч и блокируют броски. Легкие форварды, как правило, обладают хорошим броском практически со всех дистанций. Среднестатистический рост – 195-210 см.

Наиболее известные представители этого амплу – Г.Вольнов, Е.Коваленко, А.Кириленко, Е.Баранова.

Тяжелый форвард

Тяжелый форвард (**четвертый номер**) – позиция игрока в баскетбольной команде. Главной задачей 4-го номера является подбор мяча в нападении и защите. Поэтому мощные форварды должны обладать незаурядной физической силой и выносливостью. Средний рост составляет около 200-210 см.

Игроки этого типа легко могут забивать мяч в кольцо, но они делают это в основном в жестком единоборстве из-под кольца. В современном баскетболе можно встретить игроков, которые набирают по 20-25 очков за матч и успевают эффективно играть в защите – Ю.Корнеев, Я.Липсо, В.Хряпа, А.Мышкин, Н.Засульская.

А есть и такие тяжелые форварды, которые целиком концентрируются на защитных функциях и редко завершают атаки команды, но их ценность от этого не меньше.

Центровой

Центровой (**пятый номер**) – позиция игрока в баскетбольной команде. Самый высокий игрок (рост 210-225 см), основная задача – игра под своим и чужим кольцом.

Некоторые игроки этого амплу могут сочетать с высоким ростом, атлетическими данными высокую подвижность и играть дальше от кольца, занимая позицию тяжелого форварда, за что получили название «центрфорвард».

Признанным мастером на позиции центрального считается Уилт Чемберлен (многие его рекорды до сих пор не побиты, например 100 очков за одну игру). Из наших атлетов следует выделить Александра Белова, Арвидаса Сабониса, Галину Воронину, Нелли Ферябникову.

ГЛАВА III. ФЕДЕРАЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Федеральные стандарты спортивной подготовки – это совокупность минимальных требований к подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов), разработанных и утвержденных в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Федеральные стандарты спортивной подготовки предназначены для обеспечения:

- единства основных требований к спортивной подготовке баскетболистов на всей территории Российской Федерации;
- планомерности осуществления спортивной подготовки по

баскетболу на всей территории Российской Федерации;

– подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе для спортивных сборных команд региона и Российской Федерации.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу включают в себя:

– требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки по баскетболу, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки;

– нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку;

– требования к участию спортсменов и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с календарным планом и программой спортивной подготовки;

– требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из ее этапов;

– особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам соответствующего вида спорта (баскетбол 3x3);

– требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материальной и технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку, устанавливаются специальные федеральные стандарты спортивной подготовки.

Федеральные стандарты являются обязательными при реализации программ спортивной подготовки.

Указанные стандарты не применяются работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также

общероссийской спортивной федерацией (РФБ) – в отношении членов спортивных сборных команд Российской Федерации по баскетболу.

Субъекты спортивной подготовки

Субъектами спортивной подготовки являются:

– органы управления в области физической культуры и спорта;

– организации, осуществляющие спортивную подготовку в качестве основного вида деятельности;

– лица, проходящие спортивную подготовку (спортсмены);

– лица, осуществляющие спортивную подготовку (тренеры и иные специалисты, непосредственно участвующие в осуществлении спортивной подготовки);

– спортивные сборные команды региона.

Спортивные сборные команды – коллективы спортсменов, тренеров, а также иных специалистов в области физической культуры и спорта, выбранных для подготовки и участия в официальных спортивных мероприятиях от имени территории, региона, государства.

Права и обязанности организаций, осуществляющих спортивную подготовку

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, вправе:

– разрабатывать и утверждать программы спортивной подготовки, принимать локальные нормативные акты, связанные с процессом осуществления спортивной подготовки;

– осуществлять отбор лиц для их спортивной подготовки в установленном порядке;

– осуществлять иные права в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, уставом и нормативными актами организации, договорами оказания услуг по спортивной подготовке.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны:

– соблюдать требования федеральных стандартов спортивной подготовки;

– качественно и в полном объеме обеспечивать прохождение лицом спортивной подготовки под руководством тренера в соответствии с реализуемыми программами спортивной подготовки;

– обеспечивать участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

– осуществлять медицинское обеспечение и страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке, или привлеченных средств;

– реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе, проводить со спортсменами занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

– знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами;

– знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, с нормами, правилами, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях по баскетболу, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий по участию спортсменов в соответствующем соревновании;

– направлять лиц, проходящих спортивную подготовку, в установленном порядке для участия в спортивных мероприятиях, в том числе в официальных спортивных соревнованиях;

– исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, уставом и договорами оказания услуг по спортивной подготовке.

Виды учреждений, осуществляющих спортивную подготовку

Спортивная подготовка осуществляется в организациях, в число которых входят:

– центры спортивной подготовки;

– спортивные школы олимпийского резерва;

– спортивные школы;

– спортивные клубы;

– иные организации (организации), осуществляющие спортивную подготовку в качестве основного вида деятельности.

Спортивные школы олимпийского резерва (спортивные школы) осуществляют деятельность в качестве самостоятельных юридических лиц, а также в качестве структурных подразделений центров спортивной подготовки, училищ олимпийского резерва, центров спорта и образования, спортивных клубов, иных учреждений, осуществляющих спортивную подготовку в качестве основного вида деятельности.

Основной целью деятельности указанных учреждений (структурных подразделений) является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд региона и Российской Федерации.

Порядок формирования государственного задания и финансовое обеспечение организаций

Государственное задание представляет собой документ, устанавливающий требования к составу, качеству, объему, условиям, порядку и результатам оказания государственных услуг (выполнения работ).

Организации выполняют государственное задание, которое формируется, утверждается и от выполнения которого организации не вправе отказаться.

Государственное задание устанавливается на оказание государственных услуг (выполнение работ), относящихся к основным видам деятельности учреждений, предусмотренных их учредительными документами и включенных в ведомственный перечень государственных услуг (работ).

Организации (организации) осуществляют деятельность согласно уставам, в том числе:

- разработка и реализация программ спортивной подготовки по баскетболу на всех этапах подготовки;
- разработка и утверждение индивидуальных планов подготовки спортсменов;
- проведение мероприятий, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий региона;
- проведение тренировочных занятий по физической культуре и спорту;
- разработка, утверждение и реализация дополнительных общеразвивающих программ социальной и педагогической направленности;
- разработка и утверждение планов, курсов, дисциплин (модулей), а также оценочных и методических материалов;
- реализация образовательных программ с использованием различных технологий;

Основные виды деятельности организации:

- планируют и осуществляют тренировочный процесс, включающий в себя обязательное систематическое участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в официальных спортивных соревнованиях;
- осуществляют отбор лиц в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки;
- обеспечивают совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществляют медицинское, материальное и техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществляют предоставление объектов физической культуры и спорта в порядке, установленном законодательством Российской Федерации, в

безвозмездное пользование.

Организации вправе сверх утвержденного государственного задания, а также в случаях, установленных законодательством Российской Федерации, в пределах утвержденного государственного задания выполнять работы, оказывать услуги, относящиеся к основным видам деятельности, для граждан и юридических лиц за плату и на идентичных условиях.

Организации вправе осуществлять виды деятельности, в том числе приносящие доход, не относящиеся к основным видам деятельности.

Перечень приносящих доход видов деятельности, которые организации вправе осуществлять на основании гражданских и правовых договоров с юридическими и физическими лицами:

- проведение занятий по физической культуре и спорту;
- организация и проведение физкультурных, спортивных и спортивно-зрелищных мероприятий;
- предоставление объектов физической культуры и спорта в порядке, установленном законодательством Российской Федерации в аренду, почасовую аренду;
- преподавание дополнительных дисциплин;
- обучение по дополнительным общеразвивающим программам.

Организации не вправе осуществлять виды деятельности и оказывать платные услуги, не предусмотренные уставом, оказывать платные услуги взамен государственных услуг или в ущерб основным видам деятельности.

Источниками финансового обеспечения учреждений являются:

- субсидии, предоставляемые организациям из бюджета региона на финансовое обеспечение государственного задания;
- субсидии, предоставляемые организациям из бюджета региона на цели, не связанные с финансовым обеспечением выполнения государственного задания;
- средства, полученные от осуществления приносящей доходы

деятельности;

– иные источники, не запрещенные законодательством Российской Федерации.

В целях привлечения внебюджетных средств для обеспечения деятельности и развития организаций могут создаваться попечительские советы.

Денежные средства и иные объекты, переданные организациям юридическими и физическими лицами в форме дара, пожертвования и завещания, являются государственной собственностью и закрепляются за организациями на праве оперативного управления.

Кадровое обеспечение организаций, осуществляющих спортивную подготовку

Штатное расписание организаций

Организации, осуществляющее спортивную подготовку в пределах утвержденного государственного задания, самостоятельно разрабатывают и утверждают структуру и штатное расписание по форме, утвержденной постановлением Госкомстата России от 5 января 2004 г. №1 «Об утверждении унифицированных форм первичной учетной документации по учету труда и его оплаты».

Тренер. Осуществляет подготовку спортсменов к спортивным соревнованиям, а также руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

Осуществляет подбор перспективных спортсменов в спортивную команду. Обеспечивает физическую, техническую, тактическую и морально-волевую подготовку спортсменов.

Разрабатывает индивидуальные планы подготовки спортсменов (команды) согласно утвержденным планам проведения спортивных мероприятий. Участвует в разработке комплексной программы подготовки спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям по соответствующему направлению в работе.

Ведет учет спортивных результатов спортсменов. Контролирует выполнение программы подготовки спортивной команды, своевременное прохождение спортсменом допинг-контроля (в соответствии с утвержденными правилами).

Анализирует результаты выступления спортсменов, спортивной команды на спортивных соревнованиях, вносит коррективы в их дальнейшую подготовку. Принимает участие в организации и проведении мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Обеспечивает внедрение новейших методик подготовки спортсменов в практику тренировочного процесса. Обеспечивает соблюдение правил по охране труда и пожарной безопасности.

Спортсмен – физическое лицо, занимающееся видом спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.

Выполняет индивидуальный план подготовки, тренировочные и соревновательные задания. Поддерживает высокий уровень общей физической и специальной подготовленности, обеспечивающий достижение результатов международного класса.

Ведет учет выполнения заданий, предусмотренных индивидуальным планом подготовки. Совместно с тренерским составом принимает участие в планировании тренировочного процесса.

Соблюдает правила спортивных соревнований.

Соблюдает антидопинговые правила.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального законодательства осуществляют материальное и техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для занятий баскетболом;
- обеспечение специальной спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий

и обратно;

– обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания, на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

С учетом специфики работы и в целях эффективного обеспечения спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, могут иметь автотранспорт.

Заключению трудового договора предшествует прохождение спортсменом обязательного углубленного медицинского обследования.

В период действия договора спортсмены проходят обязательные периодические медицинские осмотры в целях определения пригодности, предупреждения профессиональных заболеваний и спортивного травматизма.

Организаторы спортивных мероприятий обязаны организовать медицинскую помощь участникам.

Медицинское обеспечение официальных спортивных мероприятий осуществляется организациями здравоохранения за счет средств бюджета региона или средств организаторов данных мероприятий.

Квалификационные характеристики врача по спортивной медицине установлены приказом Минздравсоцразвития России от 7 июля 2009 г. № 415н.

Согласно статье 34.3 Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ», а также в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» организация реализует:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- программу спортивной подготовки; принимает локальные нормативные акты, связанные с процессом спортивной подготовки;
- отбор и набор лиц для их спортивной подготовки согласно порядку о приеме лиц в физкультурно-спортивные организации, установленном частью

3 статьи 34.1 Федерального закона;

– права в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами организации, договорами оказания услуг по спортивной подготовке;

– прохождение спортивной подготовки на основе учебной программы под руководством тренеров в соответствии с требованиями программы спортивной подготовки;

– участие спортсменов в спортивных соревнованиях согласно календарному плану;

– медицинское обеспечение спортсменов, в том числе организацию систематического медицинского контроля за счет средств, выделяемых учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке;

– антидопинговые меры;

– ознакомление спортсменов с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами;

– нормы материально-технического обеспечения спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе: спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки; проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием во время проведения соревнований и учебно-тренировочных сборов;

– направление спортсменов для участия в спортивных мероприятиях, в том числе в официальных спортивных соревнованиях;

– содействие в организации физического воспитания, а также физкультурных мероприятий, комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, профессиональные

образовательные программы, на основе договоров, заключаемых между организациями и организациями;

- обязательства в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами.

Организация реализует программу спортивной подготовки при проведении спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации.

Кроме того, организация решает организационные и методические задачи, в том числе:

- организация методической и инновационной работы по виду спорта «баскетбол»;

- разработка и апробация «пилотных», авторских и экспериментальных программ спортивной подготовки, методических рекомендаций и региональных требований к развитию системы подготовки спортивного резерва по баскетболу;

- оказание методической помощи специалистам, осуществляющим спортивную подготовку, при участии во всероссийских и региональных программах и конкурсах;

- обобщение опыта работы тренеров по проведению спортивно-массовых мероприятий и организации тренировочного процесса;

- реализация комплексной программы работы с тренерскими кадрами и спортивным активом (семинары, консультации, курсы, конференции, круглые столы);

- методическая работа с кадровым резервом;

- организационно-методическая помощь в работе сотрудникам организации в соответствии с уставом.

Врач организации и стоящие перед ним задачи:

- систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;

- проведение общеукрепляющих, профилактических,

восстановительных и лечебных мероприятий;

- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;

- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;

- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;

- наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;

- контроль за спортивным и лечебным массажем;

- участие в планировании тренировочного процесса группы и спортсменов-разрядников;

- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и (желательно) с родителями.

Прием лиц в организацию

Принципы отбора в спортивную секцию

Отбор в организацию представляет собой особо важный многоэтапный процесс по реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды.

Спонтанный отбор

Спонтанный отбор основан на естественном выборе молодыми спортсменами вида спорта, которым они хотят заниматься. В процессе тренировок психофизические и прочие возможности талантливых спортсменов начинают все очевиднее превосходить качества других игроков.

Так открываются особо талантливые спортсмены даже в условиях неорганизованной деятельности. Здесь действует правило наглядности, согласно которому таланты просто не могут оставаться незамеченными. Этот

факт представляет собой особую ценность спонтанного отбора.

Организованный отбор

Основной принцип этого отбора сводится к намерению в течение одной проводимой акции «просмотреть» и «оценить» по возможности большее число новичков, а затем перспективных отобрать и оставить для дальнейшей работы.

Отбор, проводимый как программно-систематический процесс, уменьшает возможность серьезных ошибок при выборе и отсеивании игроков.

Личный подход тренера к спортивной ориентации должен быть основан на знании многочисленных факторов, определяющих желание и способности юного спортсмена заниматься баскетболом.

Среди них можно выделить следующие факторы:

- доступность спортивного объекта для посещения тренировок;
- определение потенциала таланта, работоспособности;
- склонность к избранному виду спорта;
- влияние окружающей среды на юного спортсмена – друзья, близкие, а самое важное – родители, если они в прошлом занимались баскетболом.

Факторы, определяющие спортивную ориентацию личности, сами собой указывают на то, что тренер в роли специалиста по отбору решает весьма сложные задачи, имеющие и спортивно-педагогический, и психолого-социологический, и психолого-педагогический аспект.

Отбор, с одной стороны, является результатом спортивной ориентации, а с другой – вводной и начальной фазой специализированной тренировки. Существенным критерием для включения в предварительный отбор является желание ребят заниматься баскетболом. Поэтому следует принимать всех желающих, включая и тех, которые по своим функциональным показателям и таланту не обещают стать выдающимися спортсменами.

Окончательный отбор осуществляется лишь после достаточно длительного времени проведения специализированных тренировок и наблюдений.

1-й год спортивной подготовки. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии юного спортсмена основным требованиям баскетбола.

Специально сформированная при директоре организации экспертная комиссия (завуч, руководитель методического объединения, старший тренер школы, старшие тренеры клубов девушек и юношей и старший тренер, ответственный за набор) организует просмотр учащихся в форме экспертизы, игр и соревнования.

Экспертиза учитывает: рост, вес, длину тела с вытянутой вверх рукой, размер ноги, рост и конституцию тела родителей, проявления двигательных способностей детей в сложно-координационных упражнениях. Принимаются контрольные экзамены по общей и специальной физической подготовке (те же три теста, тест «5х6» и «комбинированный тест»), проводится турнир по мини-баскетболу. По итогам 3-го этапа отбираются лучшие юные баскетболисты для выезда в летний спортивно-оздоровительный лагерь.

Для уточнения предварительных оценок после первого года обучения и осуществления контроля процесса физического развития и овладения основными навыками игры дважды проводится тестирование – в ноябре и апреле.

Психологическое обследование проводится один раз в год.

В течение этого периода делается окончательный вывод о пригодности юных спортсменов к занятиям баскетболом на уровне высшего мастерства и перспективности их с точки зрения привлечения в команды мастеров и сборные команды.

Окончательное заключение включает в себя рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных спортсменов.

Правила приема лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку

Правила приема лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку по баскетболу, устанавливаются и закрепляются в уставе.

Прием лиц для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с показателями утвержденного государственного задания на основании оценки способностей к занятию баскетболом путем проведения отбора, а также при отсутствии медицинских противопоказаний к занятию баскетболом.

Лица с ограниченными возможностями здоровья зачисляются на этап начальной подготовки в отделения баскетбола без вступительных испытаний при наличии медицинской справки, подтверждающей возможность заниматься баскетболом.

Организация вправе осуществлять прием лиц для прохождения спортивной подготовки сверх утвержденного государственного задания на платной основе на основании договоров, заключаемых организацией с заказчиками таких услуг в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

Прием в организацию осуществляется на количество мест в соответствии с утвержденным государственным заданием на оказание государственных услуг.

Организация вправе осуществлять прием граждан сверх утвержденного государственного задания для проведения занятий по физической культуре и спорту, а также прохождения спортивной подготовки на платной основе, на основании договоров, заключаемых организацией с заказчиками таких услуг в соответствии с требованиями гражданского законодательства Российской Федерации.

Прием в организацию производится в группы для занятий физической культурой и спортом и на этапы спортивной подготовки на текущий год.

Прием, индивидуальный отбор и зачисление в организацию

осуществляется, как правило, в период с 15 августа по 15 октября текущего года:

- в группы для занятий физической культурой и спортом (при наличии таких групп) на общих основаниях из числа несовершеннолетних граждан в целях формирования устойчивого интереса к занятиям спортом и подготовки к отбору для прохождения спортивной подготовки;

- в группы начальной подготовки из числа несовершеннолетних граждан на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки и программами спортивной подготовки по видам спорта, утвержденными директором организации;

- в группы тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации) из числа лиц, успешно прошедших спортивную подготовку на предыдущем этапе (начальной подготовки), проявивших способности в избранном виде спорта, выполнивших контрольно-переводные нормативы и требования программы спортивной подготовки по виду спорта в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;

- в группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на основании выполнения индивидуальных планов подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, стабильного успешного выступления на спортивных соревнованиях различного уровня и в соответствии со списками, утвержденными учредителем.

При наличии свободных мест зачисление в организацию и доукомплектование групп может производиться в течение текущего года.

В целях выявления антропометрических и индивидуальных особенностей, а также физических способностей для занятий баскетболом, в соответствии с утвержденной программой по виду спорта организация проводит индивидуальный отбор на основании положения об индивидуальном

отборе, разработанном организацией и утвержденном приказом директора организации.

Отбор в организацию осуществляется на основе гласности и открытости, добровольности, независимости и объективности оценки способностей поступающих в целях зачисления в организацию наиболее способных и подготовленных к освоению программ соответствующего этапа спортивной подготовки и достижению высокого уровня спортивного мастерства.

Решение о целесообразности зачисления поступающего в спортивную школу выносится приемной комиссией организации и оформляется приказом директора.

Финансовое обеспечение организации

Финансовое обеспечение спортивной подготовки производится за счет субсидий, выделяемых на выполнение государственного задания по оказанию государственных услуг. Организация имеет право оказывать платные услуги, согласованные с учредителем сверх установленного ему государственного задания на оказание услуг. Государственное задание на оказание услуг по спортивной подготовке утверждается учредителем.

Организация осуществляет спортивную подготовку по договорам оказания услуг по спортивной подготовке с оплатой ее стоимости физическими и юридическими лицами сверх финансируемых за счет средств бюджета контрольных цифр зачисления спортсменов, для прохождения спортивной подготовки в объеме, согласованном с учредителем.

Деятельность, приносящая доход, осуществляется, если это служит достижению уставных целей и выполнению задач программы спортивной подготовки. Целевые средства, полученные в виде грантов, используются в соответствии с условиями, определяемыми грантодателем, в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

По рекомендации Минспорта на реализацию программы спортивной подготовки организация планирует финансирование в объеме не менее 40% затрат.

ГЛАВА IV. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Цель, задачи, содержание этапов спортивной подготовки определяются программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организациями в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Спортивная подготовка (термин, смысловое значение которого обязан знать каждый специалист, работающий в области спорта) – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие спортсменов в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

На практике спортивная подготовка представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности.

Двигательная активность предполагает оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков, а также различных сторон подготовленности:

- увеличение объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок с одновременным развитием отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенности системы многолетней спортивной подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, которая обеспечивает преемственность задач, средств, методов, форм подготовки баскетболистов всех возрастных групп.

Система основана на оптимальном соотношении процессов тренировки, воспитания физических, психических качеств и формирования двигательных умений и навыков. В процессе подготовки предусматривается увеличение объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение

между которыми постоянно изменяется.

В процессе наращивания нагрузок следует строго соблюдать принцип постепенности и одновременно работать над развитием отдельных физических качеств в благоприятные возрастные периоды.

Цели и задачи организации, реализующей программу спортивной подготовки

Основной целью организации является подготовка спортивного резерва.

Этапы спортивной подготовки

На каждом из этапов подготовки решаются определенные задачи:

- **Этап начальной подготовки** – систематические занятия спортом детей и подростков, направленные на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

- **Тренировочный этап, этап спортивной специализации** – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

- **Этап совершенствования спортивного мастерства** – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд региона, Российской Федерации.

- **Этап высшего спортивного мастерства** – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе команд организации, сборных команд региона и Российской Федерации.

На этапах спортивной подготовки тренерский состав организации руководствуется выполнением следующих задач:

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Общие задачи тренировочного этапа направлены на:

- повышение уровня общей физической подготовленности воспитанников (особенно выносливости, гибкости, ловкости, силовых и скоростно-силовых способностей);

- совершенствование специальной физической подготовленности;

- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;

- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;

- индивидуализация подготовки;

- начальная специализация. Определение игрового амплуа;

- овладение основами тактики командных действий;

- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Весь период подготовки на тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства (начальная специализация):

1. Воспитание физических качеств быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

2. Обучение приемам игры, совершенствование их в тактических действиях.

3. Обучение тактическим действиям и их совершенствование в игре, когда баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии, но четкой специализации по амплуа еще нет.

4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве

организации, города, региона, России.

Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства (углубленная специализация):

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплу. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплу юного баскетболиста.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий представлен в **таблице 1.**

Задачи на этапе высшего спортивного мастерства:

1. Повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов.
2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.
3. Достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплу в сложной соревновательной обстановке.
4. Подведение подготовленности юниоров к модельным характеристикам баскетболистов высших разрядов.
5. Выход на уровень высшего спортивного мастерства.

Этапы спортивной подготовки

Этапы	Период подготовки	Организация (организация)
Высшего спортивного мастерства	С учетом спортивных достижений	Основная функция
Совершенствования спортивного мастерства	С учетом спортивных достижений	Основная функция
Тренировочный	5 лет	Основная функция
Начальной подготовки	3 года	Основная функция

Формирование групп на этапах подготовки

- **Начальной подготовки (НП)** – на него зачисляются желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.
- **Тренировочный этап (УТ).** Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.
- **Этап спортивного совершенствования (СС).** Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах учебно-тренировочного этапа, выполнивших нормативы по специальной физической и спортивной подготовке и имеющих **первый спортивный разряд.**
- **Этап высшего спортивного мастерства (ВС).** Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших предшествующий этап подготовки, выполняющие нормативы и соответствующие требования, предъявляемые к кандидатам в резерв сборной команды страны и имеющих

спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Основные критерии реализации программы спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

по виду спорта «баскетбол».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел)
Этап начальной подготовки	3	8	15-25
Тренировочный этап	5	11	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-2

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта «баскетбол» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными (полоролевое поведение, которое определяет отношения с другими людьми: спортсменами, болельщиками, друзьями,

одноклассниками, родителями, случайными прохожими и т.д.) и возрастными особенностями развития;

– в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «баскетбол» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица 3

Рекомендуемое соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12	6-8	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14	14-17	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25	20-25	18-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30	26-32	26-34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15	14-16	14-16

ГЛАВА V. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Режимы тренировочной работы в учреждении строятся в тренировочных группах в соответствии с этапами, циклами спортивной подготовки и учитываются при составлении индивидуальных планов спортивной подготовки начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, а также планов физкультурных и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта «баскетбол», допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Тренировочные нагрузки

Распределение нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в относительном равенстве количества часов, отводимых на

физическую подготовку (общую и специальную), технико-тактическую (техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры).

При соревновательных нагрузках частота сердечных сокращений у юных баскетболистов в зависимости от индивидуальных особенностей и уровня тренированности доходит до предельных значений – **180-220 уд/мин**. Планирование интенсивности тренировочных нагрузок не должно превышать этих показателей.

Тренировка с повышенной интенсивностью, с нагрузками максимальной мощности дает эффект переноса тренированности в игровую практику. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то баскетболист не сможет полноценно, с полной отдачей, действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки для развития специальной выносливости следует учитывать, что исходные показатели частоты пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузок, необходимо принимать во внимание сочетаемость упражнений различного характера для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия.

Однако если на занятии необходимо решать различные комплексные задачи, то сначала следует применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а затем даются нагрузки для воспитания общей выносливости.

Применительно к специфике надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на последующих занятиях, на дневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной

задачи этого дня микроцикла, а другая второстепенна.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Баскетболиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения в процессе тренировок и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий.

Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовки юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Таблица 4

Нормативы максимальных объемов тренировочных нагрузок

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		
1	2	3	4	5	6	7
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18	18-24	24-32
Кол-во тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10	10-11
Общее кол-во часов в год	312	416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664
Общее кол-во тренировок в год	182	208	234-286	310-364	460-520	520-572

Предельные тренировочные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки допускаются в группах высшего спортивного мастерства исключительно при отсутствии медицинских противопоказаний у воспитанников и членов спортивных команд по специальному разрешению медицинского работника.

Тренерам следует учитывать, что предметная (большая) нагрузка вызывает у спортсменов различную внутреннюю реакцию – у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку

восстановительные процессы протекают интенсивнее.

При больших физических нагрузках у тренированных баскетболистов максимальное потребление кислорода может повышаться до 6 литров в минуту, сердечный выброс способен достигать показателей 44-47 л/мин, тогда как у нетренированных людей эти показатели в два раза ниже. У тренированных спортсменов, в том числе у подростков, по сравнению со слабо подготовленными, проявляется значительно более выраженная реакция на активацию всех функций организма.

Все это позволяет адаптированному к физическим нагрузкам спортсмену демонстрировать высокий уровень работоспособности, проявляющейся в большем по продолжительности и интенсивности объеме работы.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и восстановления для лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Таблица 5

Перечень и виды тренировочных сборов

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

1	2	3	4	5	6	7
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим все-российским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям региона	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих подготовку на этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Цикличность тренировочного процесса (название и продолжительность периодов, этапов, тренировочных циклов)

При планировании многолетнего процесса спортивной подготовки тренер обязан учитывать цикличность этого процесса. В противном случае при спонтанной системе организации тренировочных занятий тренер и спортсмены

не достигнут желаемого результата.

Тренировочные циклы. Тренировочный процесс в учреждении строится на основе законченных структурных единиц, в рамках которых происходит построение спортивной тренировки. В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, используют три уровня структуры тренировки: **микро-, мезо- и макроструктуры.**

Микроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

Мезоструктура. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.

Макроструктура. Структура больших тренировочных циклов, в том числе – полугодичных, годовых и многолетних.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного тренировочного занятия условно можно выделить несколько зон, отличающихся физиологическими реакциями организма спортсменов на специфическую нагрузку:

- зона предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»);
- зона вработываемости;
- зона относительно устойчивого состояния работоспособности;
- зона снижения работоспособности.

Период вработывания организма охватывает:

- **20-30% общего объема работы;**
- **15-50% устойчивого состояния;**
- **30-35% компенсированного и декомпенсированного утомления.**

Структура и типы микроциклов

Микроцикл. В частности, отдельный микроцикл состоит как минимум из двух фаз: стимуляционной (кумуляционной), которая связана с определенной степенью утомления, и восстановления (занятие восстановительного характера или полный отдых). Микроцикл может включать несколько кумуляционных и

восстановительных фаз.

В большинстве случаев микроцикл длится неделю. Однако его продолжительность может быть и иной: минимум – 2 дня, максимум – 14 дней.

Не может быть единой структуры микроциклов, пригодной для всех случаев спортивной практики.

Построение режима нагрузок и отдыха в микроцикле, при котором происходит повышение функциональных возможностей, техники движений, силы, быстроты и других физических качеств, характерно для развивающих микроциклов.

В них чаще всего возможны два варианта чередования тренировок и отдыха:

1. Когда очередное занятие в микроцикле приходится на фазу суперкомпенсации, т.е. проходит на фоне повышенной работоспособности от эффекта предыдущего занятия.

2. Когда занятие проводится на фоне значительного недостаточного восстановления работоспособности после предыдущего тренировочного занятия.

При разработке предсоревновательных микроциклов структура тренировочного процесса строится на основе ритмического чередования двух типов микроциклов: «специализированных» и «контрастных» (принцип «маятника»).

В практике спорта микроциклы высокой специализации также называют **основными (О-циклы)**, а низкой – **регулируемыми (Р-циклы)**. Чередование микроциклов задается с таким расчетом, чтобы фаза повышенной готовности спортсмена совпадала в результате повторений с днями, на которые намечено основное соревнование.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований. Восстановительные микроциклы следуют обычно за напряженными состязаниями или за тренировочными микроциклами с повышенной нагрузкой. В зависимости от того, как происходит управление

работоспособностью и восстановительными процессами, выделяются несколько типов восстановительных микроциклов: восстановительно-разгрузочные; восстановительно-компенсирующие; восстановительно-поддерживающие; восстановительно-подготовительные; восстановительно-профилактические и др.

Мезоцикл. Тренировки, вошедшие в мезоцикл, можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющих относительно законченный этап или подэтап тренировки. Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность порядка 30 дней.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл. Характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок вплоть до значительных величин с постепенным увеличением интенсивности.

Базовый мезоцикл. Отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для непосредственной подготовки к основному соревнованию сезона или к одному из основных стартов.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программ, режима соревнований, состав участников, квалификацию и степень подготовленности спортсменов.

Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований.

Макроцикл. Факторы, определяющие построение тренировочного процесса **в течение года.** Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки – это объективная закономерность развития спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего достижения;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 85-90% от лучшего спортивного достижения в году).

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: **подготовительный, соревновательный и переходный.**

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на 2 этапа: **общеподготовительный и специально-подготовительный.**

По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования. Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки.

В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в тренировочных группах содержит 3 цикла, для старших баскетболистов – 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общими и специально-подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных циклах увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой практики.

В период соревновательных циклов задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

Направленность недельных микроциклов в мезоцикле, в группах начальной подготовки

1 неделя. Общеподготовительные: микроциклы (1-4 дни) и (5-7 дни).

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка (2 ч).

2-й день – физическая подготовка (1,5 ч).

3-й день – технико-тактическая подготовка (2 ч).

4-й день. Отдых.

5-й день – физическая подготовка (2 ч).

6-й день – игровая подготовка (2 ч).

7-й день. Отдых.

2 неделя. Специально-подготовительные: (8-11 дни) и (12-14 дни).

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка (2 ч).

2-й день – физическая подготовка (1,5 ч).

3-й день – игровая подготовка (2 ч).

4-й день. Отдых.

5-й день – технико-тактическая подготовка (2 ч).

6-й день – игровая подготовка (2 ч).

7-й день. Отдых.

3 неделя. Предсоревновательные: (15-18 дни) и (19-21 дни).

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка (2 ч).

2-й день – технико-тактическая подготовка (2 ч).

3-й день – игровая подготовка (1,5 ч).

4-й день. Отдых.

5-й день – технико-тактическая подготовка (2 ч).

6-й день – игровая подготовка (2 ч).

7-й день. Отдых.

4 неделя. Соревновательные: (22-25 дни) и (26-28 дни).

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры с восстановительными занятиями.

Направленность недельных микроциклов в мезоцикле второго года спортивной подготовки в тренировочных группах

1 неделя. Общеподготовительные микроциклы: (1-4 дни) и (5-7 дни).

Направленность занятий в микроцикле.

1-й день. 1-е занятие (1 ч) – физическая подготовка.

2-е занятие (1,5 ч) – технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) – физическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1,5 ч) – техническая подготовка.

2-е занятие (1,5 ч) – технико-тактическая подготовка.

4-й день. Отдых.

5-й день. 1 занятие (2 ч) – физическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2,5 ч) – игровая подготовка.

7-й день. Отдых.

2 неделя. Специально-подготовительные микроциклы: (8-11 дни) и

(12-14 дни).

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1,5 ч) – технико-тактическая подготовка.

2-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) – физическая подготовка.

3-й день. 1 занятие (2 ч) – игровая подготовка.

4-й день. Отдых.

5-й день. 1-е занятие (1,5 ч) – технико-тактическая подготовка.

2-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) – игровая подготовка.

7-й день. Отдых.

3 неделя. Предсоревновательные микроциклы: (15-18 дни) и (19-

21 дни).

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1,5 ч) – технико-тактическая подготовка.

2-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1 занятие (2,5 ч) – игровая подготовка.

4-й день. Отдых.

5-й день. 1 занятие (2,5 ч) – технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) – игровая подготовка.

7-й день. Отдых.

Соревновательные и восстановительные микроциклы: (22-25 дни) и (26-28 дни).

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

ГЛАВА VI. ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 6

Учебный план организации на 52² тренировочные недели

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный					Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет				До года	Свыше года		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретическая	8	8	18	18	24	25	30	30	52	60	64	64
Общая физическая	115	118	108	105	90	80	70	70	120	120	14 < P	149
Специальная физическая	66	67	58	75	90	128	152	152	163	163	193	193
Техническая	90	93	93	116	125	139	188	188	272	265	347	347
Тактическая	30	38	49	67	92	124	154	154	271	262	338	338

² 52 тренировочные недели включают в себя восстановительные мероприятия и работу по индивидуальным планам подготовки спортсменов. – Здесь и далее – прим. автора.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Игровая	38	60	60	70	70	100	128	128	180	184	240	240
Контроль- ные игры	-	30	30	36	45	80	84	84	118	118	147	147
Восстано- вительные мероприя- тия	-	-	-	49	51	54	56	56	48	48	52	52
Инструк- торская и судейская практика	-	-	-	49	51	54	56	56	48	48	52	52
Контроль- ные испытания	18	12	12	16	18	20	20	20	36	36	36	36
Медицинс- кое обсле- дование	-	-	4	6	6	6	6	6	8	10	10	10
В спортивном лагере	72	108	108	120	144	144	144	144	152	152	152	152
Всего часов за 52 недели	437	534	540	727	806	954	1088	1088	1468	1466	1780	1780

Планирование индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальные объемы спортивной подготовки рассчитываются тренерами организации исходя из данных о функциональном состоянии воспитанников на этапах спортивной подготовки.

Ежегодно на этапах ГСС и ВСМ тренер команды составляет индивидуальные планы подготовки игроков на спортивный сезон по следующей схеме.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

Подготовка игрока организации (организации) _____

на _____ год / дата

Фамилия, имя, отчество _____

Число, месяц, год рождения _____

Рост _____ Вес _____

Игровая функция _____

Спортивный разряд _____

Стаж выступления в команде _____

Тренер команды _____

1. Цель и основные задачи подготовки (конечный спортивный результат в главных соревнованиях года в составе команды; главные задачи в подготовке игрока для достижения поставленной цели)

1. _____
2. _____
3. _____

Основные средства и уровень подготовки

1.1 Задачи по технической подготовке

Общие (игровые)

В нападении

В защите

2. Задачи по тактической подготовке (в нападении и защите)

3. Контрольные тесты и показатели

Высота выпрыгивания с места _____

Прыжок в длину с места _____

Челночный бег 40 сек _____

Дистанционные броски с точек _____

Штрафные броски (до второго промаха) _____

4. Результаты в соревнованиях

Атаки корзины _____

Броски с игры (% попаданий) _____

Штрафные броски (% попаданий) _____

Сумма подборов на щитах (свой/чужой) _____

Перехваты мяча _____

Результативные передачи _____

и т.п.

5. Задачи по физической подготовке

6. Основные средства по физической подготовке

7. Задачи по психологической подготовке

8. Задачи по теоретической подготовке

9. Тренировочные и соревновательные нагрузки

Объем и формы тренировочных занятий:

в спортивном классе _____

в спортивном лагере _____

Недельный микроцикл _____

Кол-во тренировок в цикле _____

В том числе:

Командных _____ индивидуальных _____

Объем тренировочной работы _____

Тренер команды: _____

/ _____ /

Игрок: _____

/ _____ /

План антидопинговых мероприятий

В учреждении уделяется повышенное внимание спорту во всех его проявлениях, в том числе и пропаганде справедливого и беспристрастного духа состязательности и искоренения использования допинга в спорте.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в среде московских спортсменов, в целях предупреждения применения запрещенных в спорте субстанций и (или) запрещенных методов организация участвует в реализации региональных антидопинговых программ, например – программы «Честный спорт», осуществляемой Департаментом физической культуры, спорта и туризма города/региона.

Основными направлениями реализации программ являются:

- мониторинг применения спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов;
- организация и проведение образовательных программ по антидопинговой тематике для спортсменов, их родителей, тренеров, медицинского и иного персонала;
- работа с медицинским персоналом в учреждении;
- социологические исследования, опросы, тестирование на знание антидопинговых правил;
- проведение антидопинговой пропаганды в учреждении.

Образовательные программы – важный элемент борьбы с допингом в спорте.

С целью содействия предотвращению применения допинга в спорте и борьбы с ним, в интересах его искоренения организация (организация)

проводит:

- отдельные образовательные программы для медицинского персонала: в рамках ежемесячных собраний рассматриваются различные аспекты антидопинговой работы, имеющей отношение к деятельности медицинского персонала;
- обеспечение команд аптечками, где состав всех препаратов проверен на предмет содержания в них запрещенных в спорте субстанций;
- анализ электронной рассылки для врачей. В случае появления изменений в антидопинговой нормативной правовой базе врачи немедленно уведомляются об этом. Также каждый врач по электронной рассылке получает необходимую ему в работе информацию: схематичная памятка оформления разрешения на терапевтическое использование, бланки запросов и образцы заполнения;
- участие медицинского персонала организации в семинарах и собраниях, проводимых в рамках программы «Честный спорт»;
- ознакомление медицинского и тренерского персонала, спортсменов, а также размещение на информационных стендах документов по борьбе с допингом в спорте.

План инструкторской и судейской практики

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Рекомендации тренерам

Тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время необходима, однако не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее организованных спортсменов. Работу по подготовке базы к тренировочному занятию должны уметь выполнять поочередно все занимающиеся.

В группах начальной подготовки целесообразно назначать двух-трех дежурных. Чтобы подготовка к занятию не отнимала времени, дежурные приходят раньше, получив указания тренера подготовить помещения к занятию. В конце занятия каждый из спортсменов приводит в порядок свое тренировочное место, инвентарь, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно.

Дежурные выступают в роли помощников тренера. В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты.

Итоговыми оценками могут быть: «хорошо», «удовлетворительно», которые можно заносить в график, а в конце полугодия или года подвести итоги и поощрить тех, кто наиболее успешно справлялся с обязанностями дежурного.

О том, что будут подводиться итоги, можно сообщить заранее. Это придаст большую значимость всей работе дежурных.

За годы занятий баскетболом спортсмены должны под руководством тренера научиться следующему.

В группах начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного;
- демонстрировать упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять.

В тренировочных группах:

- строить группу перед началом занятия;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в зал впервые;
- показывать в разминке упражнения общей и специальной физической

направленности (1-й год обучения) и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-й год обучения);

- уметь показывать основные элементы техники;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- активно пропагандировать баскетбол, привлекая тех, кто хотел бы заниматься этим видом спорта.

В группах спортивного совершенствования:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в зал впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общеразвивающей и специальной направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в тренировочных группах.

Кроме того, в тренировочном процессе для баскетболистов предусмотрено:

- изучение правил соревнований;
- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;
- участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- организация и проведение соревнований в младших группах;
- оформление основной судейской документации.

Таблица 7

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «баскетбол»³

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	5-7	5-7
Отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70	70-75

Планирование спортивных результатов

Планирование спортивных результатов осуществляется, исходя из уровня спортивной подготовленности воспитанников, команд, ранга спортивных соревнований, целей и задач организации.

Таблица 8

Перспективный план подготовки баскетбольной команды

Разделы работы	Учебный год		Учебный год		Учебный год		Учебный год			
	План	Вып.	План	Вып.	План	Вып.	План	Вып.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Результаты 1. Подготовка игроков в сборные команды										

³ Показатели соревновательной деятельности команд всех возрастных групп юношей и девушек планируются исходя из календарного плана спортивных мероприятий региона и реальной готовности команд бороться за призовые места в соревнованиях.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
- Юношеская сборная региона										
- юношеская сборная России										
- Команды мастеров										
2. Выполнение классификации:										
- массовые разряды										
- 1 разряд										
- КМС										
- мастер спорта										
3. Участие в соревнованиях										
- отборочные игры к первенству России										
- Первенство региона										
- Всероссийские юношеские соревнования										
Состав группы:										
- средний рост игроков										
- центровых										
- остальных										
- количество										
Тренировочный режим										
1. Кол-во тренировочных занятий в неделю										
2. Количество часов										
3. Количество игр										
- официальных										
- контрольных и товарищеских										
Мероприятия по восстановлению (час)										

70

1	2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	
Технико-тактические показатели	П ⁴	ПР ⁵	П	ПР	П	ПР	П	ПР	П	ПР	П	ПР	П	ПР	П	ПР	П	ПР	П	ПР
1. Процент попадания с игры																				
2. Процент попадания штрафных																				
3. Среднее кол-во бросков с игры																				
4. Потери																				
5. Подборы: - на своем щите																				
- на чужом щите																				
6. Результативные передачи																				
7. Кол-во быстрых прорывов																				

71

Зам. директора по спортивной работе _____

Ст. методист _____

Тренер _____

⁴ П – первенство региона.

⁵ ПР – первенство России.

ГЛАВА VII. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Специалисты всех уровней в области спорта должны четко понимать, что все организационные, правовые, методические вопросы подчинены достижению одной цели – подготовке спортсменов высокого класса и решению практических задач по качественному освоению содержания программы спортивной подготовки баскетболистов.

Перемещения. Фоновые технические действия. Стойки, бег, остановки, повороты. Контролируется правильность положения тела в стойке, умение занять правильную позицию, положение рук, ширина шага при беге, ведении мяча, правильность постановки стопы, перемещение центра тяжести игрока в игровых ситуациях.

Обучение техническим приемам

Наиболее характерной чертой начального обучения технике является изучение каждого приема изолированно, а затем соединение изученных приемов в простые сочетания, состоящие главным образом из двух и иногда трех приемов. Особое внимание нужно обращать на точность исходных положений, амплитуду движений и их согласованность по фазам.

Обучение каждому приему ведется в наиболее благоприятных для его выполнения условиях, применяются упражнения, позволяющие охватить активными действиями одновременно наибольшее количество занимающихся, и в то же время дать возможность каждому занимающемуся действовать совершенно самостоятельно. При этом необходимо использовать ряд основных построений – в шеренги, колонны и т.д.

При подборе упражнений должны сохраняться методические требования – от простого к сложному, от известного к неизвестному. Однако изолированное изучение приемов проводится только в самом начале. В дальнейшем идет параллельное изучение нескольких приемов и их сочетаний.

Обучение сочетанию технических приемов

При изучении различных сочетаний технических приемов главное

внимание обращается на последовательность выполнения приема (например, ловля в движении – остановка) и согласованность движений по фазам.

Для изучения техники на этом этапе применяются, как правило, комплексные упражнения, в основе которых лежат соответствующие сочетания технических приемов. Комплексный характер упражнений требует четкой согласованности партнеров, участвующих в выполнении упражнения.

Другой характерной чертой является выполнение приемов в сочетании с контрприемами. Такое положение требует со стороны преподавателя и игрока внимательного анализа всех движений, умения подсказать, где и в какой момент, за счет каких движений прием может оказаться более целесообразным или эффективным.

Ловля мяча. Основное внимание следует обращать на правильный прием руками летящего мяча. Затем на то, амортизируют ли руки при встрече с мячом. Очень важно воспитать у игрока навык ловли мяча с выходом к мячу вперед в стороны. В дальнейшем следует научить игроков ловить мяч, летящий на различной высоте и в различных направлениях.

При обучении ловле мяча в прыжке следует научить совершить прыжок в нужный момент, вынести руки вверх и правильно приземлиться после получения мяча. Ловля мяча в движении изучается после обучения способам ловли на месте. Сначала изучается ловля мяча, летящего навстречу игроку, а затем с поступательных передач под различными углами.

Передачи мяча. Изучению передач надо уделять большое внимание на всем протяжении процесса обучения. Необходимо учиться выполнять передачи в разных условиях и из различных исходных положений. Особое внимание должно уделяться выполнению передач с малой амплитудой движения. Начинают обучение передачам двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Эти способы передач должны изучаться детально.

Особое внимание должно быть уделено изучению передач мяча в движении по фазам. При выполнении таких передач ритм шагов влияет на координацию движения руками. Построение при обучении ловле и передаче в

движении должно быть таким, что водящий с мячом находится напротив 2-3 игроков, которые выполняют упражнения по заданию.

Во время выполнения каждого упражнения идет смена водящего. По количеству имеющихся мячей (8-10, меньше или больше) водящие располагаются на боковой линии зала.

Броски мяча в корзину

Обучая броскам, следует помнить, что изучение различных способов и их разновидностей, позволяющих свободно действовать в условиях различной игровой обстановки, должно сочетаться с точностью движений, обеспечивающих конечную цель всех действий – попадание мяча в корзину.

При изучении бросков необходимо знать следующее:

- теоретические основы прицеливания (ориентиры);
- различные траектории полета мяча и их практическое значение;
- различные способы бросков и их разновидности и сочетания (например, передача-бросок, ведение-бросок и т.п.);
- развивать стабильность и меткость при выполнении броска и осмысленное их выполнение при разучивании.

Методические приемы, положительно влияющие на эффективность тренировочного процесса

Развитие различных сторон подготовленности спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе.

В баскетболе техника – это большой комплекс приемов и способов целенаправленных спортивных действий, рациональных и эффективных с точки зрения современной теории и игровой практики.

Техническая подготовка является важнейшей стороной тренировок баскетболистов. Задачи дальнейшего повышения спортивного мастерства

игроков требуют непосредственного изыскания новых методических путей обучения технике и совершенствования в ней.

Основным показателем технического мастерства является соответствие навыков и умений задачам и реальным условиям спортивной борьбы, а также соответствие их индивидуальным способностям баскетболиста, который выполняет приемы свободно, непринужденно, наиболее экономно, используя свои двигательные и иные способности, проявляя при этом, с одной стороны, моментальную мышечную мобилизацию, а с другой – своеобразное расслабление.

Вникая в методы технической подготовки баскетболистов, опираясь на найденные или уже примененные тренерами средства для решения сложных задач, можно в настоящее время выделить основные пути совершенствования в технике игры:

- специализированное развитие отдельных физических способностей игроков;
- развитие у игроков широких координационных возможностей в связи с разнообразием условий, средств и методов тренировки;
- овладение некоторыми новыми современными приемами техники или исправление уже сформированных навыков в технике при помощи целостного, расчлененного методов и метода подводящих упражнений;
- целенаправленный выбор средств и способов тактической подготовки, способствующих правильному использованию новых приемов техники в условиях, приближенных к играм;
- использование комплексного подхода при совершенствовании техники, баскетболистов, построенного на систематическом усложнении условий выполнения приемов, как с педагогической, так и с психофизиологической точек зрения, при сохранении биомеханической структуры выполнения приемов.

Данные рекомендации связаны лишь с практическими методами совершенствования технических действий.

Упражнения дополнительных ориентиров

Этот метод достаточно широко используется в процессе совершенствования в бросках, передачах, обводке. Так, например, применение горизонтальных маркеров на различной высоте помогает игроку уточнять траекторию полета мяча при броске, расположение стоек в местах площадки, где необходимо изменение направления, ведение или выполнение открытой передачи, способствует правильному выбору направления обводки и прихода к щиту соперника, а также своевременности передач центральному игроку.

Для совершенствования техники и стабильности бросков в прыжке с повышенной точкой выпуска мяча тренеры начали применять манекены, схожие по форме с высокорослыми (2,05-2,10 м) соперниками с поднятыми руками.

Использование пространственных и временных ограничений

В практике подготовки большинства квалифицированных команд используются такие упражнения, как ведение мяча или обводка в узком коридоре, специально очерченном на площадке, борьба за мяч 3x2 или 4x2 в кругу радиусом 3,5-4 м при условии, что игроки, владеющие мячом, не имеют права выходить за пределы круга.

Ограничения пространства площадки для выполнения упражнений целесообразно сочетать с сокращением времени на выполнение серии конкретных приемов по принципам «не более» (определенного количества секунд на выполнение серии приемов) или «не менее» (удержать мяч, не потерять его при передачах и т.д.).

Целесообразно применять два направления сопротивления партнера – пассивное и активное. Причем пассивное сопротивление не должно вызывать значительных изменений в основном звене технического приема при выполнении упражнения.

Активное сопротивление вводится в упражнение, когда исправлены ошибки в техническом приеме и новый навык достаточно прочно сформировался. Интенсивность активного сопротивления не следует доводить

до интенсивности игрового противодействия, т.к. условный соперник, зная заранее содержание упражнений, всегда может помешать игроку успешно выполнить прием.

Данные методы можно использовать не только для совершенствования игроков в технических приемах нападения, но и в приемах защиты.

Последовательное увеличение скорости выполнения технического приема

Борьба за скоростные действия в баскетболе тесно связана с необходимостью существенного увеличения скорости выполнения различных передач мяча, ведения и обводки, совершенствования в ловле стремительно летящих мячей.

К увеличению выполнения приемов ведет сокращение амплитуды применений и возрастание силовых показателей мышц, участвующих в двигательном акте.

Опыт показал, что все это требует некоторого уточнения или частичной перестройки сформированных двигательных навыков, усложнения исходных положений игрока при выполнении технического приема, а также действий, непосредственно предшествующих выполнению двигательного действия.

Примерные упражнения для реализации метода:

1. Игрок сидя ловит мяч, направленный в его сторону, или во время рывка к щиту ловит мяч, сильно направленный ему вслед.
2. Начать работу с мячом в положении сидя, затем встать, сделать быстрый проход к щиту, остановиться, продолжить ведение мяча, встать на колени, сделать передачу на среднее расстояние.
3. Разбег, высокий прыжок, находясь в фазе полета, игрок ловит мяч, направленный партнером, передает его обратно, после приземления кувырок вперед, повторное получение мяча, заключительный бросок в корзину.
4. Игрок получает мяч спиной к щиту, поворот, бросок в прыжке с отклонением туловища назад, после приземления быстрый рывок для участия в борьбе с партнером за отскок.

Упражнения с сопротивлением условного соперника

Для того, чтобы приблизить условия технической подготовки баскетболистов к специфике состязания, рекомендуется в упражнения периодически вводить сопротивление условного соперника – партнера по команде.

Условность состоит в том, что сопротивление носит вполне определенный характер, ограничивается и направляется тренером.

Выполнение технических приемов с максимальной скоростью перемещения

Данный метод тесно связан с предыдущим и является его логическим продолжением и завершением с точки зрения дальнейшего усложнения условий тренировки.

Сочетание максимальных усилий, развиваемых игроком в коротких и удлиненных рывках с быстрым и точным выполнением передач в движении, с ведением мяча, ловлей, поворотами, финтами, остановками, способствует овладению командой такого эффективного тактического приема, как эшелонированный быстрый прорыв.

Практический опыт свидетельствует, что систематическое использование этого метода позволит команде довести результативность быстрых прорывов в играх до 75-80%.

Изменение темпа и ритма отдельных движений в общей структуре технического приема. Применение утяжеленных и облегченных мячей

Применение утяжеленных и облегченных мячей в передачах, ведении при поворотах, бросках в корзину, финтах, помимо положительного влияния на мышечное чувство, способствует развитию у игроков скоростно-силовых качеств отдельных небольших мышечных групп.

Что касается методики совершенствования баскетболистов в бросках в корзину с использованием мячей различного веса, то последнее слово в ее разработке еще не сказано.

Выполнение приемов без постоянного зрительного контроля или с ограниченным зрительным контролем

Игровая обстановка требует от квалифицированного баскетболиста устойчивости и приспособительной изменчивости в двигательных навыках в связи с постепенным переходом контролирования мяча периферическим зрением, а иногда и только мышечно-суставным чувством.

Для решения этой задачи рекомендуется вводить специальные сигналы, расположенные таким образом, что игрок не может держать одновременно сигналы и мяч в центральном зрении, он должен изменять характер выполнения технического приема в упражнении.

Например, несколько игроков ведут мячи, одновременно наблюдая за сигналами тренера, который перемещается по площадке в различных направлениях. В зависимости от того или иного сигнала тренера игроки должны немедленно изменять направление ведения, скорость, высоту отскока.

Для ограничения поля зрения игрока при ведении мяча следует применять специальные очки, закрывающие нижнюю часть поля зрения.

Вопрос об эффективности выключения или ограничения зрительного анализатора и процессе совершенствования игроков в бросках хотя и ставится отдельными авторами, однако обоснованного разрешения до сих пор не получил.

Устранение функциональной асимметрии в подготовке игрока

Качественное, примерно равноценное, использование в игре сильнейшей и слабейшей руки (ноги) в основных способах ловли, ведения, передач и бросков – один из главных признаков высокого технического мастерства баскетболистов.

В процессе обучения на первом этапе совершенствования техники используется обычно совместное упражнение функциональной асимметрии: в одном занятии один и тот же прием игроки выполняют как правой, так и левой рукой.

На следующих этапах совершенствования следует отдавать предпочтение разделению устранению функциональной асимметрии в одном

занятии для правой и левой руки, давать различные технические приемы.

В этих занятиях игровые упражнения и двусторонние игры проводятся исключительно по измененным правилам, с одной стороны, запрещающим или ограничивающим выполнение приемов сильнейшей рукой или ногой, а с другой – стимулирующим смелое эффективное использование слабой руки в бросках, передачах, ведении, поворотах, путем начисления дополнительных очков за достижение определенного результата.

В тренировке зарубежных команд встречается такой крайний способ, как привязывание правой руки игрока за спиной – с тем, чтобы он действовал в упражнении в играх исключительно левой рукой.

Метод «свободной» работы с мячом

Данный метод направлен не столько на стабилизацию и совершенствование определенных навыков в техническом вооружении игрока, сколько на дальнейшее развитие его специальных координационных способностей в обращении с мячом, изобретательности в тренировочном процессе.

Игроку предоставляются все возможности для индивидуальной работы с мячом без строго регламентированных заданий. В ходе подобной свободной работы игрок жонглирует мячом, выполняет различные хитрые броски, скрытые передачи, пробует разнообразие сочетаний приемов и финтов.

Выполнение приемов техники в состоянии утомления

Игрок может считаться хорошо подготовленным к ответственным состязаниям только в том случае, если он способен длительно и точно применять в матчах технические приемы в состоянии утомления.

Здесь очень важно, чтобы тренер не допускал случаев небрежного отношения игроков к выполнению приемов, требуя тщательности в каждом двигательном акте. Игрок не должен закончить упражнение до тех пор, пока не добьется нужной результативности.

Данный метод систематически использовался в процессе подготовки мужской сборной команды страны по баскетболу в 90-е годы. При сокращении общего количества тренировочных бросков в корзину, бросков с

точек и штрафных бросков, все броски выполнялись игроками в условиях существенного утомления, которое достигалось путем интенсивных нагрузок с применением интервального метода в тренировках.

В результате целенаправленной подготовки сборная команда показала в международных матчах высокий процент попаданий в бросках с игр и штрафных бросков – свыше 45% и 70% соответственно.

Выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения

В настоящее время в практике широко применяются игровые упражнения 1x1, 2x2 и 3x3 в одну корзину с заданием отрабатывать определенные технические приемы и их сочетания с финтами.

За успешное результативное выполнение намеченного к совершенствованию приема или сочетания приемов группе или игроку начисляются дополнительные очки.

Тренеру нужно следить, чтобы игрок или группа игроков, действующие в защите, всегда оказывали нападающим активное боевое противодействие, но без грубых персональных ошибок, особенно в заключительной стадии проведения игроком нового технического приема, иначе тренировка не достигнет основной цели.

Опыт показал, что процесс совершенствования в технике с использованием данного метода заметно облегчится, если в игровые упражнения 1x1, 2x2 вводить дополнительного пассивного партнера, который всегда играет за группу нападающих, но без права активного участия во взаимодействиях и без права броска в корзину.

В заключение заметим, что большинство из рекомендуемых методов совершенствования приемов техники рационально использовать прежде всего в индивидуальных или групповых тренировочных занятиях, когда тренеру легче дать четкое конкретное задание каждому игроку, систематически проверять результаты работы игрока определенными методами педагогического и врачебно-физиологического контроля, требовать от игрока самооценки своих действий и достижений и дать прогнозы на будущее.

Каждый из описанных выше методов совершенствования при всем своем самостоятельном значении для процесса подготовки спортсменов полностью не определяет успех дела. Только творческое сочетание данных методов в системе тренировки, наиболее рациональное для каждой команды, приведет к высокой результативности в игровых действиях.

Технические действия в нападении и в защите

На начальных этапах обучения изучению технических приемов игры в нападении предшествует изучение приемов техники игры в защите, а в дальнейшем техника защитных и атакующих действий изучаются параллельно. На каждом этапе технической подготовки баскетболистов решаются определенные задачи.

На начальных стадиях обучения изучаются основные приемы и способы их выполнения, а также основные сочетания этих приемов. Особое внимание уделяется изучению приемов в передвижениях по площадке в различных направлениях, на выполнение действий правой и левой рукой, в правую и левую стороны.

Далее совершенствуются все способы ранее освоенных приемов и многообразие их сочетаний, основанных на новых вариантах, способах выполнения приемов. Тренер предъявляет повышенные требования к стабильности и качеству выполнения приемов, выполняемых с изменением скорости и в различных игровых ситуациях.

После этого изученные приемы на базе углубленной индивидуальной работы с каждым игроком доводятся до уровня автоматизированного навыка, и на их базе осваиваются более сложные технические действия.

Тактическая подготовка

Тактика изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников.

Тактическая подготовка баскетболистов включает в себя:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;

- ориентироваться в ней и быстро применить любой технический прием или игровое действие, наиболее эффективное в конкретной ситуации;
- овладение вариантами взаимодействия двух и трех игроков, характерными для тактической системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенный момент игры;
- умение переключиться с одной системы игры на другую.

Тактика в баскетболе делится на тактику игры в нападении и тактику игры в защите с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Перед ней возникает задача с помощью эффективных действий в короткий промежуток времени приблизиться к корзине и завершить атаку броском по цели, положив мяч в кольцо.

По своему характеру все действия игры в нападении подразделяются на:

- индивидуальные;
- групповые;
- командные.

Психическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности и позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Лучшая школа психологической подготовки – это участие в соревнованиях. Соревновательный опыт – важнейший элемент подготовки спортсмена.

Психологическая готовность к соревнованиям определяется спокойствием (хладнокровием), уверенностью в себе, боевым духом спортсмена, который обеспечивает стремление к победе. При подготовке игроков к соревнованиям нежелательно заострять внимание баскетболистов на сильных сторонах соперника, нужно рассказать об особенностях игры соперников и предложить план нейтрализации их действий.

В условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность игроков является определяющей, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую и тактическую подготовку. Психологические беседы перед соревнованиями и после соревнований.

Восстановительные мероприятия

Упражнения на расслабление мышц, массаж, подвижные игры, магнитотерапия, парная баня, контрастный душ и т.п.

Интегральная система слежения за уровнем подготовленности баскетболистов

Для осуществления полноценного отслеживания всех показателей подготовленности баскетболиста необходимо определить основные элементы технико-тактических действий, физические и психические качества, интеллектуальные возможности, а также количественные оценки сторон подготовленности. Все эти качественные и количественные характеристики должны быть строго дифференцированы для соответствующей квалификации спортсмена, его амплуа, периода и этапа подготовки.

Психологическая подготовленность. Оценивается по показателям качества выступления спортсмена на соревнованиях. Специальные психические качества зависят от типологических особенностей, основных черт характера, направленности личности, от стабильности психических процессов и способности управлять психическим состоянием, переносить специфические нагрузки, а также от состояния сенсорных и процессов мышления.

Физическая подготовленность. Для определения уровня общей физической подготовленности нужно использовать контрольные нормативы,

предусмотренные федеральными стандартами по баскетболу для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерности развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Таблица 9

Благоприятные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

В таблице 9 представлены чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности.

Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по темпам формирования физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям и по физическим способностям. Кроме того, у юношей и девушек имеются значительные различия в физических кондициях. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

До 14 лет функциональные показатели у мальчиков и девочек существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена.

Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание – глубокое, ритмичное, без задержки. Внимательно следить за реакцией организма, внешними изменениями, поведением спортсменов.

Когда занимающиеся совершенствуют технические приемы, следует постоянно повышать физическую нагрузку для развития специальной выносливости, увеличивая количество повторений, повышая темп выполнения приемов и скорость перемещения игроков. Однако в данном контексте нельзя сбрасывать со счетов отставание в формировании связок и суставов спортсменов.

Если не принимать во внимание эту особенность развития растущего организма, то в результате гарантирован рост травматизма спортсменов.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

Перед юными спортсменами следует ставить задачи, решение которых не затруднит усвоение технических приемов.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены (с учетом антропометрических данных) должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться.

Только после того, как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

В процессе подготовки особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками. Следует учитывать физиологические особенности девушек – их склонность к выраженному приросту массы тела, быстрому снижению концентрации внимания при повышенной физической нагрузке и недостаточный уровень

физической работоспособности.

Техническая подготовленность характеризуется четкостью, согласованностью и эффективностью выполнения технических элементов в движении, результативностью, тактическим мышлением, взаимодействием с партнерами, нестандартными действиями. Может контролироваться по времени, затраченному на выполнение технического действия, серии приемов, комбинаций.

Тренеру необходимо анализировать характер и продолжительность пауз отдыха, темп, ритм игры в зависимости от внешних и внутренних факторов воздействия на спортсмена, влияние принятых решений и эффективность выполненных действий, тактических приемов и т.д.

ГЛАВА VIII. РАБОТА ТРЕНЕРА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Психологическая подготовка

Для занятий баскетболом важно учитывать критерии, влияющие на физическое и психическое здоровье личности. Физическое здоровье – это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы организма.

Психическое здоровье трактуется как способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение адекватно взаимодействовать с окружающей средой. Физическое и психическое здоровье человека тесно взаимосвязаны.

Существенная часть этих взаимодействий происходит через нервную систему, поэтому психическое состояние влияет на работу внутренних органов, а состояние внутренних органов сказывается на психике.

Занятия спортом активно влияют на физическое и психическое здоровье человека, поэтому тренерский состав организации обязан строить

тренировочный процесс и применять методы, позитивно влияющие на здоровье занимающихся.

Психофизическая регуляция организма. Объективное восприятие спортивных соревнований, мероприятий, связанных с эмоциями, помогают мобилизовать силы для преодоления каких-либо трудностей и проблем. Отрицательные эмоции негативно влияют на организм, что препятствует достижению высоких спортивных результатов.

Избавиться от чрезмерных волнений, преодолеть отрицательные эмоции можно, переключая внимание на другой предмет или вид деятельности, чтобы не допустить состояния стресса (напряжения). Предотвращение таких срывов обеспечивает регулярная адекватная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность.

Тренеры организации для регулирования психического состояния спортсменов используют метод **аутогенной тренировки** (психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса).

Мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой. Если спортсмен чем-то огорчен, расстроен, взволнован, растерян, выглядит напряженно, то в этом случае аутогенная тренировка снимает напряжение и способствует успешному выступлению спортсменов в соревнованиях.

Восстановительные средства и мероприятия

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках. Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно

учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- ванны: хвойные, солевые;
- бани 1 раз в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Повышаются требования к качеству планирования занятий. Неправильно методически построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и

соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов, спортивных напитков.

В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества, соответствовать требованиям по группе крови и обеспечить восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при комплексном использовании нескольких средств.

При моделировании восстановительных комплексов сначала применяются средства общего воздействия, а затем – местного. Применение восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то дополнительные восстановительные средства не применяются.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Тренеру важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности спортсменов, но и систематически и грамотно их применять.

ГЛАВА IX. СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные принципы обучения техническим приемам

Под техникой игры подразумевают игровые действия, приемы и способы их выполнения, позволяющие наиболее успешно решать конкретные задачи спортивной борьбы.

Структура и последовательность в обучении

Структура процесса обучения

Изучение теоретического материала. Обучение игровым действиям начинается с изолированного изучения приемов, вначале техники нападения, а затем защиты. Это не значит, что должна быть изучена вся техника нападения, а затем защиты.

Как только освоены один-два приема нападения, следует переходить к соответствующим контрприемам. По мере овладения приемами техники изучается тактика игры. Правила игры изучаются параллельно с соответствующими приемами тактики и техники.

Обучение каждому приему осуществляется в соответствии с общей схемой:

- ознакомление с приемом;
- изучение приема в упрощенных условиях или специально созданных;
- совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям игры, обстановке;
- применение приема в игре.

При ознакомлении с приемом сначала надо создать двигательное и зрительное представление о нем. Для этого используют словесные и наглядные методы. Образцовый показ выполнения приема создает общее представление. Показ сопровождается рассказом о месте и значении приема в игре.

При изучении приема в упрощенных условиях предполагается уделять основное внимание овладению правильной структурой движения. При этом соблюдают такую последовательность: овладение правильным исходным положением, уточнение согласованности рук и ног и направления движения.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами – целостного разучивания и расчлененного упражнения.

Метод целостного разучивания создает более полное представление для формирования двигательного навыка. Расчлененным методом пользуются для изучения сложных по структуре приемов техники. Это помогает избежать ошибок в отдельных звеньях сложной системы движения.

Для упрощения или усложнения условий выполнения при разучивании приемов техники игры пользуются изменением исходного положения, расстояния, направления движения, быстроты движения, введением помех и противоборства.

Изучение техники перемещений осуществляется в такой последовательности: бег, остановки, прыжки, повороты.

Направленность и разновидности игровых действий в баскетболе выделяет два раздела:

- технику игры в защите;
- технику игры в нападении.

По особенностям игровой практики в каждом разделе выделяют две группы технических действий:

- в нападении – технику стоек и передвижений, технику владения мячом;
- в защите – технику стоек и передвижений, технику противодействия овладению мячом.

Каждый технический прием, входящий в ту или иную группу, имеет несколько разновидностей и может выполняться несколькими способами. При обучении следует учитывать, что любой из технических приемов выполняется в определенных игровых условиях.

Формирование стабильного, устойчивого проявления навыков в условиях изменяющихся игровых ситуаций

Стойки баскетболиста

Стойка баскетболиста в нападении

Это наиболее рациональное исходное положение игрока,

обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников.

Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности и стойку игрока, владеющего мячом.

Стойка готовности

Ноги на ширине плеч с параллельным расположением стоп на одном уровне либо при незначительно выступающей вперед правой или левой ноге. Колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на обе ноги, туловище несколько наклонено вперед, голова приподнята, взгляд направлен вперед – игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие, руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.

Стойка игрока, владеющего мячом

Характеризуется теми же параметрами расположения тела, пальцы рук разведены, образуя полусферу, облегающую мяч. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев, тремя фалангами указательного, двумя – среднего и по одной – большого, безымянного и мизинца. Ладони мяча не касаются.

Положение мяча может быть разным и зависит от местонахождения игрока относительно корзины, а также от позиции, занимаемой защитником. Мяч может удерживаться у пояса, у груди, на уровне подбородка, у плеча или у головы.

Стойка нападающего с тройной угрозой

Является универсальной стойкой для начала действий с мячом в современном баскетболе и является производной от стойки игрока, владеющего мячом. Ее специфика в том, что мяч перекаладывается на кисть сильнейшей руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет 45°.

Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Указательный палец, локоть и одноименная нога находятся в одной

вертикальной плоскости; мяч удерживается на уровне плеча, но не прижимается к туловищу, а незначительно (на расстоянии 20-25 см) выносится вперед, угол сгибания в локтевом суставе составляет около 90°. Ноги значительно согнуты.

При таком расположении частей тела игрока и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без дополнительной подготовки, выполнить бросок по кольцу, выполнить передачу партнеру или начать скоростное ведение.

Передвижения в баскетболе

К передвижениям относятся: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.

Ходьба

В основном используется во время игровых пауз, отличительных особенностей не имеет, однако мяч всегда находится в поле зрения.

Бег

Бег лицом вперед наиболее часто применяется при маневрировании игрока на площадке и освобождении от опеки соперника. Существует два его варианта: специфический бег баскетболиста и легкоатлетический бег (рывок).

Для бега баскетболиста характерны:

- упругость в движении ног и полная постановка стопы на опору;
- не напряженное состояние мышц плечевого пояса и ритмичные движения согнутыми руками синхронные с работой ног;
- прямое положение туловища и головы.

Легкоатлетический бег, или рывок, имеет место, когда игрок стремится мгновенно развить максимальную скорость для того, чтобы обыграть соперника и выйти на свободное место, занять выгодную позицию.

Бег спиной вперед применяется значительно реже. Он отличается повышенной частотой движений с постановкой стоп ног на носок, смещением центра тяжести тела спортсмена в противоположную от направления движения сторону для сохранения баланса, движением согнутых в локтевых суставах рук в переднем и заднем направлениях, поворотом головы назад, для ориентации и

уточнения игровой ситуации.

Повороты

Повороты предназначены для маневрирования нападающего стоя на месте, для ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом **на месте и в движении**.

Повороты на месте: **вперед и назад**. Название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой. Если движение (переступанием) выполняется в сторону опорной ноги, то это **поворот вперед**.

Соответственно, при движении (переступанием) в противоположном направлении – **поворот назад**.

В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно, и амплитуда поворота, может колебаться от 30 до 180°.

В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности. В основной фазе производится отталкивание и переступание впередистоящей ногой с одновременным вращением игрока вокруг носка опорной ноги. Движение выполняется на согнутых ногах.

Для завершающей фазы характерен приход в устойчивое двухопорное положение после завершения поворота. Опорная нога – нога, вокруг носка которой игрок совершает вращательное движение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована, как опорная.

Другое положение при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола.

Когда же игрок остановился прыжком или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами, либо овладел мячом, стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т.е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно.

После определения (обозначения) игроком опорной ноги отрывать ее от

площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами.

Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т.е. имеет место комбинированный вид остановки.

Поворот в движении

Применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке. В подготовительной фазе игрок находится в движении. Движения в *основной фазе* носят взрывной двухтактный характер.

Вначале благодаря вращению, как правило, на 180° на впереди стоящей ноге с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачивается спиной к направлению движения. Последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступание ноге и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении. В завершающей фазе нападающий возобновляет перемещение.

Все перечисленные движения взаимосвязаны и носят целостный, непрерывный характер.

Остановки

Относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно прекратить движение, благодаря чему освободиться от опеки соперника, получить позиционное преимущество для дальнейших атакующих действий.

В игре применяют остановки двух разновидностей: двумя шагами и прыжком.

Существует два варианта выполнения **остановки двумя шагами**: с удлинённым шагом правой ногой и с удлинённым шагом левой ногой.

В подготовительной фазе игрок находится в движении. Основная фаза начинается удлинённым, гасящим скорость шагом с постановкой ноги на всю стопу и с разворотом носком наружу. В момент касания площадки ногой

начинается ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах, а тело смещается в сторону, противоположную движению.

Чем больше скорость передвижения, тем сильнее сгибание ноги (ниже опускается центр тяжести тела), увеличивается разворот носка и отклонение туловища назад.

Второй шаг выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически выпрямленной, а стопа – параллельно сзади стоящей с разворотом носком внутрь. Поворот туловища в сторону ноги, выполнившей первый шаг остановки, придает игроку более устойчивое положение. В завершающей фазе игрок приходит в стойку готовности.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги.

В основной фазе выполнения приема игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую ногу другой ногой.

В завершающей фазе следует приземление на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами. Для удержания равновесия выпрямленные голова и туловище немного отклоняются назад. Причем в зависимости от планируемого дальнейшего действия стопы могут ставиться на площадку на одном уровне или с выставлением вперед маховой ноги.

В обоих случаях игрок приходит в стойку готовности с параллельным расположением стоп.

Прыжки

Прыжки в нападении являются элементами других приемов техники – в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину. Они могут выполняться толчком одной и двумя ногами, с места и в движении.

Техника владения мячом

Отличительной особенностью техники владения мячом на современном этапе развития баскетбола стало выполнение игровых приемов одной рукой.

Это характерно, прежде всего, для бросковых движений – варианты выполнения бросков двумя руками практически полностью исчезли из технического арсенала современных баскетболистов.

При ловле мяча приоритет отдают выполнению приема двумя руками, как наиболее надежному способу установления контроля над мячом.

Для осуществления передач используют многообразие способов доставки мяча партнеру при участии как одной, так и двух рук.

Ловля мяча

Прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом.

В момент ловли мяч может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. Ловлю мяча можно осуществлять двумя или одной рукой стоя на месте, в прыжке или в движении. По направлению к игроку мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади-сбоку, т.е. вдогонку (при поступательной передаче).

Ловля мяча двумя руками на месте. В исходном положении игрок находится в стойке готовности (руки согнуты в локтевых суставах до 85°) и удерживает мяч в поле зрения. При приближении мяча на уровне груди или головы баскетболист, выпрямляя ногу, стоящую сзади, совершает вышагивание впередистоящей ногой в сторону полета мяча и одновременно выносит руки навстречу ему почти до полного разгибания в локтевых суставах.

Разведенными пальцами он образует «воронку», несколько большую по ширине поперечника мяча, ладони при этом обращены к мячу.

Положение кистей изменяется в зависимости от траектории перемещения мяча:

- если мяч летит выше пояса, то указательные пальцы направляются вверх, и кисти образуют полусферу;
- при полете мяча ниже пояса – вниз, а кисти образуют как бы раскрытую чашу (мизинцы максимально приближены, ладони обращены вверх);
- при движении мяча в боковых плоскостях кисти направляют в

сторону и при этом выносят их на один уровень за счет полного выпрямления дальней от мяча руки и полусогнутого положения ближней;

– при ловле отскочившего от пола мяча игрок делает выпад к нему, быстро наклоняет туловище вперед, руки опускает вперед-вниз, кисти подводит к мячу с внешних сторон (не сверху), максимально сближая большие пальцы.

Ловля высоколетящих мячей. Выполняется прыжок с активным выносом рук вверх, раскрытые кисти направлены в сторону мяча, пальцы свободно разведены. В момент соприкосновения с мячом баскетболист обхватывает его пальцами, сближая кисти, руки сгибает в локтевых суставах.

Мяч подтягивается к груди, поднимается к плечу сильнейшей руки или опускается вниз и назад к бедру, одноименному с рабочей рукой. Синхронно с этим движением игрок совершает шаг назад впередистоящей ногой с одновременным сгибанием обеих ног. Таким образом, гасится скорость летящего мяча.

Завершающая фаза – после овладения мячом туловище слегка наклоняют вперед; мяч в зависимости от ситуации укрывают от соперника выставленными в стороны локтями или контролируют в положении стойки с тройной угрозой либо стойки для начала ведения.

Ловля одной рукой чаще всего применяется для овладения мячом, летящим сбоку, сзади-сбоку или по высокой траектории. Причем одну руку используют, главным образом, для остановки мяча с последующим быстрым подхватом его другой рукой.

Ловля мяча, летящего сбоку. В исходном положении баскетболист выставляет вперед разноименную ногу. В подготовительной фазе игрок вытягивает дальнюю от мяча руку навстречу ему, располагая ладонь перпендикулярно к направлению полета мяча.

С момента касания мяча пальцами начинается основная фаза, которая сопровождается уступающим сгибанием руки в плечевом и локтевом суставах до прямого угла и отведением ее назад, как бы продолжающим полет мяча. Одновременно туловище поворачивается в сторону ловящей руки.

Некоторое время мяч может удерживаться на кисти силой инерции, но, чтобы исключить его потерю, следует как можно быстрее подключить к ловле другую руку и приходиться в стойку игрока, владеющего мячом.

Ловля мяча, летящего сзади-сбоку. Игрок вытягивает вперед дальнюю от его полета руку раскрытой к нему кистью, незначительно поворачивая туловище назад и контролируя перемещение мяча поворотом головы.

Мяч останавливается открытой кистью вытянутой вперед руки, тут же подхватывается другой с одновременным поворотом туловища вперед и далее игрок также совершает уступающее сгибание рук в нужном направлении.

Одной рукой ловят и *высоколетающие мячи*. При этом мяч останавливают раскрытой кистью выпрямленной вверх руки и, как правило, в прыжке, а в момент амортизационного сгибания подхватывают его другой рукой, приземляясь в устойчивое двухопорное положение.

При *ловле мяча, летящего сзади-сбоку*, характерно согласованные движения верхних и нижних конечностей, специфика которых зависит от техники конкретных игровых приемов, выполнение которых предшествует овладению мячом при перемещении игрока.

Остановка с ловлей мяча применяется игроком для прекращения движения с одновременным овладением мячом. Остановку с ловлей мяча можно представить, как сочетание двух приемов техники, остановки и ловли мяча, осуществляемой в движении.

Этот технический прием может осуществляться несколькими способами: двумя шагами или прыжком, с ловлей мяча двумя руками или одной. Баскетболисту чаще всего приходится останавливаться с ловлей мяча, посланного партнером.

Комбинированные действия

Остановка двумя шагами с ловлей мяча двумя руками на уровне груди

Наиболее распространенный прием владения мячом в движении с приходом в положение для дальнейших действий с мячом: бросок в корзину, передача, ведение, поворот и т.д. Прием может выполняться с ловлей мяча на

шаге правой или левой ноги в зависимости от игровой ситуации: если соперник слева, целесообразно ловить мяч на шаге левой ногой, чтобы быть устойчивее при контакте с защитником, или на шаге правой ногой, чтобы надежнее укрыть мяч, и наоборот.

Остановке с ловлей мяча на шаге разноименной по отношению к сильнейшей руке ноги отдают предпочтение при подготовке позиционного броска.

Исходное положение: игрок, передвигаясь специфическим баскетбольным или ускоренным бегом, находится в высокой стойке, туловище незначительно наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах до прямого угла, голова поднята.

Подготовительное действие – при приближении мяча баскетболист выполняет удлиненный шаг правой (левой) ногой и вытягивает руки навстречу летящему мячу. В зависимости от траектории полета мяча производится корректировка движения руками вверх или вниз, расположения кистей и туловища.

Основное действие – одновременно с удержанием мяча пальцами и постановкой согнутой правой, левой ноги на всю стопу носком в направлении дальнейших действий (например, при подготовке к броску в сторону корзины) игрок начинает амортизационное движение руками, продолжающееся на втором шаге остановки, мяч при этом направляется к туловищу.

Окончательному снижению скорости полета мяча и продвижению игрока по инерции помогает отклонение туловища назад на втором шаге и поворот его в сторону опорной ноги.

Левая или правая нога, выполняющая второй шаг остановки, играет роль стопорящей, ставится упруго на всю стопу параллельно сзади стоящей ноге.

Окончательному гашению скорости полета мяча и инерции игрока на втором шаге содействует отклонение туловища назад. Игрок приходит в положение равновесия: ноги согнуты, стопы расставлены на ширину плеч и располагаются носками на одной линии, или одноименная с бросковой рукой

нога выдвигается немного вперед. Масса тела равномерно распределена по всей поверхности обеих стоп.

Завершающее двигательное действие: нападающий максимально быстро поднимает руки с мячом и приходит в стойку с тройной угрозой, или укрывает мяч, для чего убирает его в дальнюю от соперника сторону и разводит локти.

Если передистоящая нога после остановки сильно смещена вперед, ее переставляют ближе к туловищу и приходят в устойчивое положение стойки игрока, владеющего мячом.

При выполнении **остановки прыжком с ловлей мяча**, посланного партнером, игрок в подготовительной фазе совершает толчок правой или левой ногами с одновременным движением руками к летящему мячу.

В основной фазе в процессе прыжка вперед осуществляется ловля мяча с последующим амортизационным движением за счет сгибания рук и незначительного отклонения туловища назад. При этом стопы ног находятся на одном уровне, располагаясь носками вперед.

В завершающей фазе приема игрок, приземляясь на согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами и с расположением их на одном уровне. Мяч поднимается в исходное положение для броска, передачи или ведения, или располагается в защищенной зоне у пояса поворотом туловища и разведенными в стороны локтями, либо поднимается в исходное положение для броска, передачи или ведения.

В современном баскетболе в арсенале нападающих появился еще один вариант остановки с ловлей мяча, который чаще всего используется для подготовки последующего броска в корзину. Эту разновидность приема можно назвать **комбинированной остановкой**, так как она содержит элементы остановки двумя шагами (ловлю мяча на удлиненном шаге) и остановки прыжком (последующее отталкивание одной и приземление на две ноги).

Соответственно, прием может выполняться с ловлей мяча на шаге правой или левой ноги. Игрок ловит мяч на удлиненном шаге, производит отталкивание этой же ногой и приземление одновременно на две. Далее он

может одним темпом (без промедления) совершить мощное отталкивание и позиционный бросок или занести мяч в корзину движением сверху и вниз, если находится в непосредственной близости от нее.

Разновидности приема с ловлей мяча одной рукой в игре используются значительно реже и предполагают идентичную работу ног в сочетании с согласованными движениями руками, характерными для овладения мячом одной рукой на месте.

Передачи

Прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей. Соответственно, выделяют передачи от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками.

Траектория полета мяча при любом из перечисленных способов передачи может быть прямой, навесной и с отскоком от площадки:

- при прямой траектории мяч посылается партнеру кратчайшим путем. Это скоростной, взрывной вид передачи, наиболее сложный для перехвата мяча соперником. Она целесообразна при необходимости быстро доставить мяч партнеру на небольшой дистанции;

- навесную траекторию мячу придают с целью направить его через защитника на коротком расстоянии и для выполнения средней или длинной передачи освобождающемуся от опеки партнеру;

- с отскоком от площадки мяч передают преимущественно на близкие расстояния, когда соперник перекрывает пространство сверху. Характерной особенностью этой передачи является более медленное движение мяча, но оно создает более сложное условие для его перехвата.

По *направлению полета мяча* выделяют передачи вперед, назад, в сторону; вперед и в сторону.

По направлению полета мяча относительно партнера передачи классифицируют на встречные (навстречу партнеру) и поступательные (диагональные на ход игроку).

По *расстоянию*, на которое передается мяч, передачи могут быть ближними, средними, дальними.

По *характеру противодействия* соперника передачи могут реализовываться без сопротивления, при пассивном или активном противодействии защитника.

Учитывая степень противодействия соперников, передачи могут выполняться открыто или скрыто. Выполнение открытых передач сопряжено с отсутствием сопротивления или незначительной активностью защитников.

Скрытые передачи, напротив, эффективны в условиях жесткого противодействия, когда нападающий испытывает агрессивное давление одного или нескольких защитников. В этом случае передать мяч партнеру можно только благодаря неожиданным и нестандартным действиям, направляя мяч под рукой, над плечом или из-за спины.

Все перечисленные виды передач могут осуществляться с места, в прыжке, в движении или после ведения.

Передачи с места. Передача двумя руками от груди – один из основных способов, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в ситуации отсутствия плотной опеки соперника.

Исходное положение – стойка игрока, владеющего мячом.

Подготовительная фаза – мяч подносится к груди петлеобразным движением рук сверху вперед и вниз, затем вверх вдоль туловища, кисти отводятся на себя (максимально разгибаются); вес тела переносится на впередистоящую, согнутую в колене ногу; сзади стоящая почти выпрямляется, сохраняя опору на переднюю часть стопы; туловище удерживается в вертикальном положении.

Основная фаза – одновременно с выпрямлением впереди стоящей ноги начинается последовательное разгибательное движение рук в плечевых и

локтевых суставах параллельно площадке, а туловище подается вверх-вперед; последними в работу включаются кисти, выталкивая мяч через указательные пальцы в нужном направлении, придавая ему обратное вращение; вес тела подается на впередистоящую ногу.

Завершающая фаза – кисти рук сопровождают мяч полным сгибанием в лучезапястных суставах и поворотом до положения: большие пальцы опущены вниз, тыльные стороны ладоней обращены друг к другу, выпрямленные руки расслабленно опускаются вниз; затем игрок приходит в стойку готовности на слегка согнутых ногах, распределяя вес тела на переднюю часть стоп.

Передача одной рукой от плеча, от головы – основной способ доставки мяча партнеру в современном баскетболе. Позволяет точно послать мяч, как на близкое, так и на значительное расстояние.

Исходное положение – стойка игрока, владеющего мячом, одноименная с передающей рукой нога впереди. При передаче на большую дистанцию вперед выставляется разноименная нога.

В подготовительной фазе за счет сгибания рук мяч подносится к плечу (к голове). Положение мяча контролируется кистью передающей руки, располагающейся на его задней поверхности, она максимально отведена назад; указательный палец и локоть рабочей руки находятся на одной вертикали с выставленной вперед ногой; другая рука только поддерживает мяч сбоку; вес тела переносится на сзади стоящую ногу.

При передаче на большое расстояние одновременно с замахом рукой в сторону мяча поворачивается туловище (чем больше дистанция до партнера, тем сильнее «скручивание» туловища).

В основной фазе движение начинается с быстрого разгибания верхних и нижних конечностей, сопровождающегося последовательным переносом веса тела на впередистоящую ногу. После полного выпрямления руки ускорение мячу сообщается быстрым, хлестким движением кисти (сгибанием кисти вниз в лучезапястном суставе); мяч сходит с указательного пальца, что придает ему обратное вращение; поддерживающая мяч рука отводится в сторону.

При передаче на большое расстояние в разгоне мяча активно используется обратный поворот туловища, с которого и начинается процесс передачи.

Завершающая фаза – после полного выпрямления передающей руки и сопровождения мяча кистью игрок расслабляет верхние конечности и возвращается в стойку готовности.

Передача двумя руками от головы сверху. Применяется на короткой и средней дистанциях, как правило, после обманного движения на бросок. На короткой дистанции преимущественно используется навесная траектория полета мяча, на средней дистанции мяч направляется из-за головы по прямой траектории.

Исходное положение – стойка игрока, владеющего мячом.

Подготовительная фаза – мяч кратчайшим путем поднимается в положение над или за головой, кисти максимально разогнуты («взяты» на себя – «введены»), локти оптимально разведены и направлены вперед.

Основная фаза. С одновременным выпрямлением ног и активным смещением туловища вперед, с резким и быстрым разгибанием рук в плечевых и локтевых суставах и последующим захлестывающим движением кистями мяч направляется партнеру кратчайшим путем. Обратное вращение мячу сообщается фалангами пальцев. Вес тела переносится на носки.

Для придания передаче навесной траектории используют мягкое, плавное разгибание верхних конечностей. Чтобы повысить скорость передачи, в момент ускорения движения мяча совершают вышагивание вперед.

Завершающая фаза – игрок приходит в стойку готовности.

Передача одной рукой снизу наиболее эффективна после окончания ведения или после ловли отскочившего от площадки мяча.

Исходное положение – стойка игрока, владеющего мячом. Разноименная нога выставлена вперед.

Подготовительная фаза – мяч выносится двумя руками к бедру, а далее смещается назад, рука полностью выпрямляется, мяч на ладони, вес тела

переносится на сзади стоящую ногу.

Основная фаза – движением прямой рукой в обратную сторону мяч проносится у бедра и направляется партнеру, центр тяжести смещается при этом вперед – на впереди стоящую ногу.

Завершающая фаза соответствует всем предыдущим способам передач. Передача двумя руками снизу по назначению и структуре движения не отличается от аналогичной передачи одной рукой. Различие в том, что мяч отводится назад и постоянно контролируется двумя руками, а ускорение в нужном направлении ему придается мощным «выдавливанием» его из кистей усилием средних, безымянных пальцев и мизинцев. В завершающий момент ладони повернуты вперед-вверх.

В условиях острого соперничества в игре возникают ситуации, когда довести мяч до партнера возможно только благодаря *скрытым передачам*. В современном баскетболе наиболее часты случаи применения скрытых передач под рукой, над плечом и за спиной. Выполняются они исключительно одной рукой максимально быстро и неожиданно для соперников.

Специфической особенностью современной техники разновидностей всех передач, выполняемых на месте, является параллельное расположение стоп (с носками стоп на одной линии или с выставленной вперед ногой) в исходном положении и активное использование *вышагивания* при разгоне мяча в основной фазе приема. Чаще всего оно выполняется сзади стоящей, но не опорной ногой.

Это движение придает мячу дополнительную инерцию, тем самым увеличивается скорость его полета и повышается эффективность данного технико-тактического действия.

Передачи с места могут быть встречными (навстречу партнеру) и поступательными (диагональные на ход игроку).

Передачи в движении в игровых условиях позволяют развивать атаку, не снижая ее скорости и темпа, и могут выполняться при движении игроков навстречу друг другу (встречная передача) или при параллельном их движении,

когда игрок, получающий мяч постоянно опережает партнера и находится впереди и сбоку (поступательная передача).

Согласно правилам, игрок с мячом в руках может выполнять не более двух шагов. Этим условием, а также законами биомеханики диктуются последовательность и темповые характеристики движений различных звеньев тела игрока при выполнении данного технического приема.

По своей структуре передачи в движении соответствуют технике одноименных передач с места (могут выполняться одной или двумя руками от груди, от плеча, от головы или снизу), но воспроизводятся в сочетании с ловлей мяча и двухшаговым ритмом движения нижних конечностей. Движения нижних конечностей по темповым характеристикам аналогичны движениям при остановке двумя шагами, но ноги ставятся упруго на всю стопу без разворота носка: прямо по направлению движения.

Встречная передача в движении в игре используется в процессе взаимодействия нападающих при развитии и завершении атаки. Она может выполняться одной или двумя руками от груди, от плеча, от головы (сверху) или снизу.

Исходное положение – игрок передвигается бегом в высокой стойке, туловище незначительно наклонено вперед, руки полусогнуты и совершают ритмичные движения.

Подготовительная фаза начинается в момент ловли мяча, которая производится на удлиннном шаге встречным движением выпрямленных в сторону мяча рук; после обхвата мяча кистями с окончанием первого шага и началом второго осуществляется вынос его в исходное положение для выполнения передачи: к груди, плечу, голове или бедру.

Для передачи двумя руками нет принципиального различия, под какую ногу ловить мяч. При передаче одной рукой мяч необходимо ловить на шаге одноименной ноги. В основной фазе на втором шаге игрок изменяет положение туловища, рук и кисти с мячом в соответствии с техникой избранной передачи и характером сопротивления соперника.

С момента окончания фазы (постановки ноги на площадку) совершает разгибательное выбрасывающее мяч движение руками (рукой), завершая его хлестким движением кистями (кистью) в направлении партнера и в конце очередного вышагивания, но до момента постановки ноги на площадку. Туловище при этом наклонено вперед.

Завершающая фаза – после выпуска мяча руки расслабленно опускаются вниз, сгибаются в локтях и продолжают движение в переднезаднем направлении в такт с работой ног; игрок восстанавливает почти прямое положение туловища и без остановки продолжает бег вслед мячу, или совершает маневр, продиктованный изменением игровой ситуации.

Поступательная передача в движении между двумя или несколькими игроками особенно эффективна при развитии стремительной атаки, когда два или несколько игроков на скорости передвигаются по площадке в одном направлении параллельно друг другу, непрерывно передавая мяч между собой.

По характеру работы верхних и нижних конечностей в основной фазе она ничем не отличается от аналогичного способа встречной передачи в движении. Однако в исходном положении в подготовительной и завершающей фазах имеются значительные различия, связанные с условиями их выполнения.

В исходном положении игрок, передвигаясь бегом, поворачивает туловище и голову в сторону полета мяча, а дальнюю от него руку вытягивает вперед-вверх как ориентир.

В подготовительной фазе баскетболист встречает мяч кистью вытянутой вперед руки на удлиннном шаге одноименной ноги и одновременно с амортизационным тыльным разгибанием в лучезапястном суставе обхватывает его другой кистью, поворачивая при этом туловище по направлению движения.

На втором шаге мяч за счет сгибания рук выносится в исходное положение для непосредственного выполнения передачи выбранным способом.

В основной фазе, начинающейся с момента постановки ноги на втором шаге, и начала очередного вышагивания, игрок производит быстрое разгибательное движение руками и направляет мяч в сторону находящегося

вперед и сбоку партнера. Как ориентир используется его дальняя от полета мяча рука.

Завершающая фаза характеризуется восстановлением устойчивого положения нападающего и продолжением бега. По окончании сопровождающего мяч движения кистями (кистью) баскетболист совершает несколько ускоренных шагов (короткий рывок) с активной работой рук, чтобы оказаться впереди передвигающегося с мячом партнера, и вновь вытягивает вперед-вверх для ориентира дальнюю от мяча руку, т.е. приходит в исходное положение готовности для последующей ловли мяча.

Ведение мяча

Прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения. Целесообразность применения ведения диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется игровой необходимостью:

- для организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки;
- ухода от плотной опеки защитника в целях создания условий для завершения атаки (проход-бросок или проход-откидка);
- постановки заслона при взаимодействии с партнером для выведения его на бросок или для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

В исходном положении игрок после овладения мячом находится в стойке нападающего с тройной угрозой: для начала ведения правой рукой – правая нога сзади, для ведения левой – левая сзади. Вес тела при этом равномерно распределен на обе ноги.

Пятка опорной ноги или пятки обеих ног, если каждая из них может быть использована как опорная, незначительно подняты над площадкой. Плечи, колени и пальцы стопы впереди стоящей ноги (или двух ног в параллельной стойке) расположены в одной вертикальной плоскости. Спина слегка округлена.

Руки согнуты и удерживают мяч на уровне груди или пояса: кисть дальней от соперника руки располагается сзади-сверху на мяче (она контролирует положение и готова начать его ведение), другая кисть поддерживает мяч сбоку.

Мяч укрывается в сторону дальней от соперника (сзади стоящей) ноги: локти согнуты и опущены вниз, а локоть готовящейся начать ведение рабочей руки отведен назад вдоль туловища. Голова поднята, взгляд направлен вперед.

Перед началом ведения баскетболист может находиться и в движении для овладения мячом.

В исходном положении игрок после овладения мячом находится в стойке нападающего с тройной угрозой или находится в движении для овладения мячом.

Подготовительная фаза непродолжительна по времени и заключается в выносе мяча кратчайшим путем для удара о площадку.

Основная фаза начинается с момента выпуска мяча и отрыва опорной ноги (начала перемещения) и состоит из повторного выталкивания мяча (непосредственно ведения) и перемещения без него. Непосредственно ведение осуществляется последовательными толчками мяча вперед-вниз одной рукой или поочередно правой и левой руками.

Игрок контактирует с мячом только свободно расставленными в сторону пальцами рук, но не ладонями. Мяч посылается в площадку, несколько в сторону от одноименной с ведущей рукой ступни за счет уступающе-преодолевающей работы в лучезапястном и локтевом суставах.

Перемещаясь без мяча между очередными его касаниями, баскетболист может совершать неограниченное количество шагов, но не теряя при этом контроля над ним и не задерживая его.

В завершающей фазе игрок, прекращая ведение, переходит к выполнению другого технического приема.

Существует несколько *разновидностей ведения* в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним: высокое и низкое ведение, со

зрительным контролем над мячом и без зрительного контроля.

Ведение с высоким отскоком мяча, высокое ведение. Применяется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника чаще всего в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении. Мяч при этом варианте ведения после каждого удара поднимается до уровня пояса. Это скоростной вид дриблинга.

Незаменимо высокое ведение и в случае необходимости замедления игры, т.е. для затяжки времени при удержании счета. Характерной его особенностью является отсутствие движений на укрывание мяча от соперника.

Ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение) в отличие от ведения с высоким отскоком мяча используется, если защитник находится в непосредственной близости и существует угроза выбивания мяча. Соответственно, нападающий осуществляет активное укрывание мяча за счет поворота туловища в направлении мяча и выставления в сторону руки, свободной от ведения.

Высота отскока снижается в результате сгибания ног и незначительного наклона туловища вперед. Степень снижения высоты отскока мяча зависит от характера противодействия и индивидуальных особенностей техники игрока. Мяч может жестко встречаться кистью рук на уровне колен или еще ниже – у самого пола. Чем ниже высота отскока, тем продолжительнее, а значит, и надежнее контроль дриблера над мячом.

И высокое, и низкое ведение мяча может осуществляться со зрительным контролем над мячом или без зрительного контроля.

Ведение со зрительным контролем неэффективно в игровых условиях, так как не позволяет игроку быстро определять взаимное расположение партнеров, соперников, корзины и применяется лишь на начальных стадиях обучения приему для выработки правильной структуры движения или при использовании финтов.

Ведение без зрительного контроля дает возможность следить за изменением ситуации на площадке и своевременно реагировать на него

конкретными игровыми действиями. Оно применяется тогда, когда игрок уверенно и непринужденно владеет техникой приема, т.е. выработано «чувство мяча».

Существует несколько *способов обыгрывания (обводки)* защитника в начале ведения: с использованием вышагивания, скрестного шага или поворота; и по ходу выполнения приема в движении: изменением высоты отскока, направления или скорости движения (смены ритма); переводом мяча перед собой, за спиной, между ногами или с поворотом.

Остановка после ведения

Представляет собой сочетание двух приемов – ведения мяча и непосредственно остановки. Она предназначена для прекращения движения после маневрирования с мячом по площадке в целях обыгрывания защитника и осуществления дальнейших атакующих действий.

Для эффективного выполнения данного сочетания приемов необходимо свободное непринужденное владение как способами ведения мяча, так и разновидностями остановок с ловлей мяча (на шагах и прыжком).

В соответствии с существующей классификацией приемов техники нападения возможно выделение двух разновидностей остановки после ведения: двумя шагами и прыжком. В исходном положении игрок находится в движении, завершая ведение мяча.

Подготовительной фазой рассматривают последний удар мячом в площадку, который выполняется несколько дальше вперед по сравнению с предыдущим. Далее при остановке двумя шагами следует удлиненный шаг ногой, одноименной с ведущей рукой, а при остановке прыжком – короткий быстрый шаг этой же ногой с постановкой ее на всю стопу и упругим отталкиванием в сторону мяча. Одновременно с шагом или толчком игрок вытягивает обе руки в направлении мяча.

В основной и завершающей фазе игрок полностью повторяет движения, характерные для разновидностей остановок с ловлей мяча, посланного партнером.

Причем так же, как и при остановке с ловлей мяча от партнера, более перспективным считается выполнение приема прыжком. Оно расширяет маневренность игрока с мячом: дает возможность в зависимости от сложившейся игровой ситуации использовать в качестве опорной любую ногу.

Броски мяча в корзину

Относятся к наиболее значимым приемам игры в баскетбол, так как являются конечной целью атакующих действий игроков, и их эффективность определяет в итоге результат игры.

Существует несколько *разновидностей выполнения бросков*. Их название определяется рядом критериев:

- удаленность от корзины – дистанционные броски, броски из-под щита;
- количество конечностей, участвующих в броске – две или одна рука;
- расположение мяча в начальный момент броска – от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу;
- отношение к опоре – с места, в прыжке;
- характер предшествующего броску двигательного действия – в движении (после вышагивания или после получения мяча от партнера), после ведения (проход-бросок).

Дистанционные броски предназначены для завершения атакующих действий из статических положений. Они могут осуществляться с места и в прыжке.

Броски с места в современном баскетболе применяются исключительно при реализации штрафных бросков.

Существует несколько способов выполнения броска с места.

Они, как и передачи мяча, различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей. Теоретически возможно выполнение броска с места от головы (сверху), от плеча, от груди, одной или двумя руками.

Практически броски двумя руками от груди и от головы исчезли из технического арсенала современных игроков. Однако они могут успешно применяться для расширения двигательного потенциала спортсменов в качестве эффективного средства физического воспитания. По технике исполнения они соответствуют одноименным передачам.

Бросок одной рукой от головы превалирует в технике завершения атаки. С места этот бросок применяется для реализации штрафного. В ходе игры он выполняется в прыжке.

В исходном положении баскетболист принимает стойку с тройной угрозой: одноименная с бьющей рукой нога находится впереди и носком направлена в сторону корзины; другая нога ставится параллельно на полстопы сзади.

На этапе совершенствования приема положение стоп может трансформироваться: носки на одной линии. Мяч удерживается двумя руками у плеча бросающей руки (рабочей кистью со стороны задней поверхности мяча, а поддерживающей – сбоку).

Подготовительная фаза начинается одновременным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах, ноги «напрягаются» и выносом мяча к голове (угол сгибания в локтевом суставе приближается к 90°). Высота поднимания локтя при этом варьируется у разных игроков и относится к индивидуальным особенностям, т.е. не влияет на точность последующего броскового движения.

Игрок находится в положении, когда указательный палец бросающей руки, локоть, одноименное колено и стопа находятся в одной вертикальной плоскости с корзиной. Взгляд концентрируется на ближней к игроку точке дуги кольца при «чистом» броске или на соответствующей точке маленького квадрата разметки щита при броске с отскоком. Мяч лежит на кисти бросающей руки, максимально «взятой» на себя, и поддерживается другой рукой сбоку.

Для основной фазы характерным является согласованное разгибание в

тазобедренных, коленных и голеностопных суставах обеих ног, плечевом и локтевом суставах бросающей руки. Мяч удерживается двумя руками до их почти полного выпрямления в локтевых суставах, после чего поддерживающая рука отводится в сторону (кисть направлена в сторону бросающей руки). Туловище и голова сохраняют вертикальное положение.

Заканчивается бросковое движение активным сгибанием вперед в лучезапястном суставе рабочей руки – хлестом кисти. Выпуск мяча осуществляется при полном выпрямлении нижних конечностей и бросающей руки.

Направляющее движение мячу задается преимущественно указательным пальцем (большой и средний пальцы не дают свалиться мячу в сторону). Усилие приходится на нижнюю часть мяча, что придает ему обратное вращательное движение вокруг поперечной оси.

При выполнении штрафного броска мяч выпускается в сторону корзины под углом около 55° относительно горизонтали, что позволяет придать ему такую траекторию, чтобы он приближался к корзине под углом 45° .

В завершающей фазе выполнения приема бросающая рука сопровождает полет мяча к корзине: выпрямленная рука образует угол около 60° , рабочая кисть расслабленно «брошена вниз» – согнута в лучезапястном суставе; игрок тянется за мячом, поднимаясь на носки, а затем приходит в стойку готовности.

Броски в прыжке – основное средство завершающих действий в нападении в современном баскетболе. Они успешно используются для атаки корзины с любых дистанций.

Существует три варианта выполнения этого приема в зависимости от момента выпуска мяча по отношению к прыжку. Если игрок выпускает мяч, прежде чем достигнет высшей точки прыжка, то бросок называется «бросок с прыжком».

Такой вариант применяют, как правило, при попытке поразить корзину с дальних позиций без активного противодействия защитника или при недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств ног у нападающего.

В случае выпуска мяча в высшей «мертвой» точке прыжка имеет место непосредственно бросок в прыжке, или в прыжке «на два счета». Это классический вариант данного технического приема, наиболее часто применяемый в игре. С его помощью можно результативно атаковать с любых позиций, преодолевая сопротивление соперников разной степени.

И наконец, при выпуске мяча на нисходящей части траектории прыжка осуществляется бросок в прыжке с зависанием, или в прыжке «на три счета». Он особо эффективен при завершении атаки с близких и средних к корзине дистанций в условиях преодоления жесткого сопротивления соперника, превосходящего нападающего в росте. Решающее значение при исполнении этого варианта броска имеет высота выпрыгивания.

Задача нападающего – «перевисеть» защитника и выпустить мяч так, чтобы избежать «блок-шота» (накрывания или отбивания броска соперником).

Все перечисленные разновидности броска в прыжке преимущественно выполняются сильнейшей рукой, в редких случаях – двумя.

Уровень исходного положения мяча непосредственно перед бросковым движением может быть разным. Соответственно выделяют броски в прыжке одной рукой от плеча, одной рукой от головы и одной рукой над головой (т.е. почти с выпрямленных рук); двумя руками от головы и над головой.

В подготовительной фазе игрок получает мяч от партнера стоя на месте, в движении или совершает остановку после ведения. Прекратив движение, он приходит в стойку с тройной угрозой, как при броске с места.

Основная фаза начинается толчком двумя ногами вертикально вверх и одновременной корректировкой положения мяча для соответствующего броска: фиксацией его на необходимой высоте у плеча, выносом к голове или над головой. Мяч продолжает контролироваться кистью бросающей (сильнейшей) руки или обхватывается обеими кистями, максимально отведенными («взведенными») назад до положения параллельно полу.

При бросках одной рукой локоть бросающей руки располагают под мячом и направляют на корзину, а локоть другой руки чуть отводят в сторону,

поддерживая мяч кистью сбоку.

При бросках двумя руками локти оптимально разводят в сторону, симметрично направляя их на корзину.

Высота подъема локтя или локтей (на четверть, наполовину или на три четверти) диктуется физическими кондициями игрока или способом исполняемого броска. Эта особенность техники броска в прыжке относится к индивидуальному стилю и не влияет принципиально на его точность.

В прыжке все звенья тела находятся на линии вертикали. Ноги полностью выпрямлены, ступни опущены вниз.

Непосредственно бросковое движение игрок совершает при достижении заданного уровня прыжка (в зависимости от разновидности броска) выпрямлением бросающей руки (рук) и энергичным, но плавным движением кисти (кистей) с одновременным отведением чуть в сторону кисти поддерживающей руки при бросках одной рукой.

Мяч направляется в точку прицеливания через указательный палец (пальцы) или указательный и средний пальцы. После выпуска рабочая кисть или обе кисти расслабленно опускаются вниз, сопровождая полет мяча.

В завершающей фазе игрок мягко приземляется на две согнутые ноги в точку отталкивания, чуть впереди или позади нее в зависимости от условий выполнения броска: дистанции до корзины, направления по отношению к щиту, степени противодействия соперников. Далее он быстро принимает стойку готовности для дальнейших действий.

Броски в движении – наиболее эффективные приемы для завершения атаки корзины с близкого расстояния (из-под щита). В связи с многообразием игровых ситуаций и характера противодействия защитников существует несколько вариантов броска в движении.

Наиболее распространенные из них – одной рукой от плеча или от головы (сверху, полукрюком), одной и двумя руками снизу, одной рукой над головой (крюком). Различия состоят в способах выноса мяча в исходное положение для броска и структуре самого броскового движения.

Бросок одной рукой от плеча или от головы (сверху) в движении выполняется правой рукой справа от корзины, а левой – слева после овладения мячом в движении. Как правило, броску предшествует удобная для ловли передача партнера.

В исходном положении игрок находится в движении.

Подготовительная фаза начинается в момент ловли мяча на удлиненном шаге одноименной с бросающей рукой ноги. Она ставится упруго на всю стопу, туловище незначительно подается вперед, а руки тянутся к мячу и обхватывают его пальцами.

Последующий (второй) шаг с постановкой ноги перекатом с пятки на всю стопу – стопорящий. Его длина и направление определяется оставшимся расстоянием до корзины и месторасположением соперников. Мяч при этом кратчайшим путем подносится к туловищу.

Активным выпрямлением и отталкиванием разноименной с бросающей рукой ногой и резким выносом вперед-вверх маховой (одноименной), согнутой под прямым углом в коленном суставе, осуществляется выпрыгивание вверх. Направление отталкивания и прыжка может варьироваться.

Одновременно с отталкиванием мяч перекладывают на кисть бросающей руки и выносят кратчайшим путем вдоль туловища в положение замаха над плечом (головой). Свободной рукой мяч поддерживается сбоку или снизу. Высота поднимания локтя бросающей руки индивидуальна.

Неизменным должно быть расположение локтя под мячом и его проекция в одной вертикальной плоскости с одноименной ногой и кольцом.

Основная фаза – это бросковое движение, которое начинается в высшей точке прыжка выпрямлением бросающей руки вверх, мяч направляется в кольцо мягким, но быстрым движением кисти с приданием мячу обратного вращения.

В завершающей фазе происходит приземление игрока под щитом на обе ноги или толчковую ногу с восстановлением баланса для участия в следующей игровой ситуации.

Бросок одной рукой снизу целесообразен во время прохода под щит в условиях активного сопротивления защитника и применяется, чтобы избежать накрывающего мяч движения защитника руками вверх.

В подготовительной фазе после овладения мячом и выполнения двухшажного разбега, которые совпадают по всем параметрам с движениями при броске одной рукой сверху, игрок стремится выпрыгнуть как можно дальше вперед-вверх, а не вертикально вверх.

Для этого он, наклоняясь вперед, выносит общий центр тяжести тела за толчковую ногу; бросающая рука (дальняя от защитника), развернутая ладонью к корзине, самостоятельно удерживает мяч на уровне пояса.

В безопорном положении рука с мячом выносится вперед-вверх, полностью выпрямляясь, игрок пытается дотянуться до кольца. При этом для удлинения фазы полета толчковая нога может сгибаться и подноситься к маховой ноге.

Завершающее движение кистью в высшей точке прыжка выполняется резко на себя, придавая мячу вращение вперед вокруг поперечной оси.

Завершающая фаза выполняется, как и при броске в движении одной рукой сверху, т.е. игрок приземляется на толчковую или обе ноги в готовности продолжить игру.

Бросок двумя руками снизу в движении отличается от предыдущего тем, что мяч контролируется двумя руками с момента овладения им до выпуска. Вынос мяча для броска осуществляется выпрямлением рук снизу вперед-вверх. Кисти направляются вверх ладонями: большие пальцы – вперед, мизинцы – вниз.

Бросок одной рукой над головой (крюком, полукрюком) эффективен в непосредственной близости от щита соперника или на средней дистанции, когда игрок получает мяч, стоя боком или спиной к корзине, и его активно опекает высокорослый защитник. Может осуществляться как с места, так и после вышагивания, или после овладения мячом в движении.

При броске после вышагивания подготовительная фаза начинается с шага

разноименной с бросающей рукой ноги в сторону от соперника. Стопа ставится перекатом с пятки на носок и на внешнюю сторону с последующим поворотом в положение боком к щиту.

Опорная нога при этом слегка сгибается, взгляд игрока устремлен на корзину, мяч лежит на согнутой кисти бросающей руки, поднят на уровень плеча и поддерживается сверху другой рукой. Если же игрок *получает мяч* в движении, используется двухтактный ритм разбега.

В основной фазе, отталкиваясь разноименной ногой, игрок кратчайшим путем поднимает полусогнутую руку с мячом вверх и в сторону. Свободная рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, ограждает мяч от защитника. Одновременно с махом одноименной с бросающей рукой ногой, согнутой в колене, туловище разворачивается вперед.

В наиболее высокой точке прыжка мяч дугообразным движением над головой направляется в корзину. Выпуск производится скатывающим движением кисти, когда вертикально выведенная рука приближается к голове.

В завершающей фазе игрок сопровождает мяч за счет сгибания бросающей руки в локтевом и лучезапястном суставе («накрывает голову») и приземляется в устойчивое двухопорное положение с поднятыми для борьбы за взятие отскока руками в готовности продолжить игровое противоборство.

Бросок после ведения, или проход-бросок, – эффективный прием завершения атаки из-под корзины после обыгрывания соперника с помощью дриблинга. Существует две разновидности данного броска в зависимости от способа ведения и направления передвижения игрока к щиту.

Чаще всего *бросок правой рукой* осуществляется после ведения мяча той же рукой при проходе справа от корзины, и наоборот, *бросок левой рукой* – после ведения одноименной рукой соответственно при проходе слева от корзины. Этот прием можно рассматривать, как разновидность броска в движении.

Различие в исполнении состоит лишь в том, что в исходном положении игрок совершает ведение, и в подготовительной фазе мяч ловится после

последнего его толчка и отскока от пола, а не после передачи партнера. Вынос мяча для выполнения броскового движения может осуществляться от плеча, от головы или от пояса.

Первоосновой качественного выполнения прохода-броска нападающим является его уверенное владение дриблингом. Облегчению условий результативного завершения данного приема служат обманные движения. С их помощью можно обыграть соперника в начале или по ходу ведения мяча и уже не испытывать активного противодействия непосредственно в момент броска.

Тактика игры

Тактика игры – это целенаправленное использование способов и форм ведения игры с учетом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий противоборства.

Средствами ведения игры в баскетбол являются приемы техники и многообразие их вариантов.

Каждый технический прием или их сочетание применяются в конкретных условиях:

- на определенном участке площадки, при определенном расположении игроков команды и команды соперников;
- на определенной стадии развития атакующих или защитных действий;
- в борьбе с определенным соперником, с учетом тактики ведения им игры, с учетом текущего счета в данный момент игры и т.д.

Именно характер игровых действий применительно к конкретной игровой ситуации, применение тех или иных технических приемов определяет эффективность отдельных игроков, а степень взаимодействия между ними позитивно влияет на командный результат в эпизоде и в игре в целом.

Характер и содержание индивидуальных действий и взаимодействий игроков-партнеров в каждый игровой момент обусловлены изменяющимися условиями их выполнения, а осмысленный выбор диктуется избранной тактикой игры.

Уровень тактической оснащенности игроков создает предпосылки для максимального использования в игре их технического потенциала. В то же время, чем совершеннее техника баскетболиста, тем больше возможностей для расширения его тактической подготовленности и выработки разнообразной командной тактики.

Существование столь тесной и взаимообусловленной связи между техникой и тактикой игры в баскетбол позволило при характеристике индивидуальной активности игроков ввести специальное понятие – технико-тактическое действие. Оно рассматривается, как структурный элемент игровой деятельности отдельных игроков.

Согласованные технико-тактические действия нескольких игроков одной команды определяют, как тактическое взаимодействие. При условии отработанных командных действий используют термин «система игры».

При этом подразумевается специфическое взаиморасположение и взаимодействие всех игроков команды, объединенных единой целевой направленностью (например: система игры в нападении с одним центровым; личная система игры в защите и т.п.).

Подчеркивается взаимосвязь и согласованность действий всех игроков в рамках единой тактической схемы ведения игры.

Основой командных действий в нападении является комбинация. Это заранее разученные и целенаправленные взаимодействия нескольких или всех игроков команды в пределах конкретной системы игры, направленные на создание благоприятных условий для завершения атаки.

Существует также понятие «форма ведения игры» – это внешнее проявление действий команды в рамках решения определенных тактических задач.

Форма ведения игры может быть *активной* или *пассивной*, что проявляется в наступательном или оборонительном характере действий команды.

Примером активной формы ведения игры в защите могут служить

агрессивные действия по всей площадке или на отдельных ее участках (личный или зонный прессинг) с постоянным «давлением» на игрока с мячом, оттеснением соперника с мячом в нужном направлении и в определенное место с дальнейшей организацией группового отбора.

В нападении это стремительный переход к атакующим действиям при овладении мячом с последующей организацией скоростной атаки. При пассивных формах ведения игры в защите команда предоставляет соперникам свободу действий за пределами возможных прицельных бросков, а в нападении предпочитает длительный розыгрыш мяча с использованием многоходовых перемещений, комбинаций.

Многообразие возможных игровых ситуаций в баскетболе соответствует наличие многочисленных адекватных тактических действий отдельных игроков, группы игроков и команды в целом. Их можно систематизировать согласно общим признакам.

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальные тактические действия – это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

Групповые тактические действия – это взаимодействие двух или трех игроков в рамках выполнения командной задачи.

Командные тактические действия подразумевают осмысленное взаимодействие всех игроков команды, направленное на решение задач по дезориентации соперника, успешной организации атакующих или защитных действий, направленных на достижение положительного результата матча.

В свою очередь каждая из выделенных групп объединяет несколько видов, способов и их вариантов, которые определяются формами ведения игры, содержанием конкретных игровых схем и особенностями их исполнения.

Необходимость эффективной организации действий команды требует

распределения функций между игроками. Тем самым конкретизируются задачи и роль каждого находящегося на площадке игрока при организации атакующих и защитных действий.

Защитные действия

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. **Основная цель игры в защите** – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска, либо помешать точному броску в корзину.

Защитник обязан постоянно занимать позицию для предотвращения выхода нападающего к кольцу или на удобную для броска позицию. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам.

Соответственно, технику защиты подразделяют на две основные **группы**:

- технику стоек и передвижений;
- технику противодействия и овладения мячом.

Обучение технике защитной стойки и передвижений следует начинать параллельно с изучением техники игры в нападении. Необходимо добиваться умелой позиционной игры защитника, т.е. развивать его способность занимать нужную по игровой ситуации стойку и хорошо маневрировать, выбирая наиболее рациональные в данный момент способы передвижений.

Методика обучения универсальным для нападения и защиты способам передвижений: разновидностям бега, остановкам, поворотам, прыжкам – во многом схожа. Однако следует учитывать некоторые специфические черты, присущие традиционным передвижениям при их использовании для решения оборонительных задач.

Так, для эффективной игры в защите важно умение мгновенно стартовать из непрерывно изменяющихся исходных положений и максимально ускоряться на небольших отрезках дистанции (1-5 м).

Не менее значима и мобильность защитника, т.е. его способность быстро принимать решения в ответ на изменяющуюся игровую обстановку. Для начала перемещения или чередования способов передвижений служат множество

сигналов: звуковые; направление взгляда соперника; начало движения мяча, партнера или нападающего; подсказка тренера или товарища по команде и т.п.

Соответственно подбираются адекватные средства и методы обучения. Первостепенное внимание следует уделять овладению техникой передвижений приставными шагами. Они составляют основу действий защитника.

Учитывая однообразие выполнения упражнений из данного раздела техники, рекомендуется в процессе их изучения широко использовать игровой метод. Кроме того, стойки и передвижения в защите используют непосредственно в процессе обучения действиям в нападении.

Благодаря включению этих элементов техники защиты в задания для совершенствования ловли и передач мяча, ведения, бросков занимающиеся учатся преодолевать пассивное, а затем активное противодействие.

Приемам противодействия и овладения мячом обучают по мере усвоения спортсменом приемов нападения. В этом случае за основу следует брать положение о том, что созидательная деятельность всегда отличается большей сложностью по отношению к разрушению чего-либо. К тому же технический арсенал нападающего значительно богаче и разнообразнее, чем сфера навыков защитника.

Однако приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны в различных игровых ситуациях при правильном их выполнении. Следовательно, обучению контрприемам должно предшествовать усвоение спортсменами основ техники нападения.

Только уверенное безошибочное исполнение отдельных действий нападающих дает педагогу право перейти к обучению осознанным приемам активного противодействия со стороны защитника. В связи с этим *целесообразно обучать:*

- вырыванию мяча после освоения держания мяча и ловли;
- выбиванию мяча после освоения ловли, передач и ведения;
- перехватам мяча после освоения ловли, передач и ведения;
- накрыванию и отбиванию мяча после освоения бросков;

– взятию отскока, овладения мячом в борьбе за отскок у своего щита после освоения бросков и добивания.

Такая последовательность обучения соответствует содержанию, структурным особенностям и самой логике игры в баскетбол. Она позволяет постепенно подвести спортсменов к эффективному использованию всего приобретенного ими технического арсенала в условиях игрового соревновательного противоборства.

Стойки и передвижения

Стойка баскетболиста в защите – это наиболее рациональное положение звеньев тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее эффективно препятствовать атакующим намерениям нападающего.

Разнообразие игровых ситуаций диктует существование нескольких разновидностей стоек. Их различие заключается в расположении и работе ног и рук.

В технике защиты выделяют стойку с параллельной постановкой стоп (параллельную), стойку с выставленной вперед ногой и закрытую стойку.

Параллельная стойка, стойка защитника с параллельной постановкой стоп. Применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча в удалении от щита, когда нет угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.

Характерным для этой стойки является расположение ступней на одной линии чуть шире плеч и положение согнутых в локтях рук в стороны вниз. Вес тела равномерно распределяется на полусогнутые ноги. Туловище слегка наклонено вперед.

В зависимости от степени сгибания ног в коленных суставах различают три *разновидности* параллельной стойки защитника: высокую (до 145°), среднюю (до 130°) и низкую (менее 115°).

Стойка защитника с выставленной вперед ногой применяется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

В исходном положении игрок занимает позицию между соперником и щитом. Одна нога выставляется вперед с постановкой стопы носком вперед, одноименная рука вынесена вперед-вверх для предупреждения ожидаемого броска.

Сзадистоящая нога согнута с разворотом стопы носком наружу, а одноименная рука выставлена полусогнутой в сторону-вниз для противодействия ведению мяча в направлении корзины. Вес тела – на сзадистоящей ноге. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Спина прямая. Туловище наклонено вперед, степень сгибания ног определяется игровой ситуацией.

Например, при опеке нападающего с мячом на периметре трехочковой линии, защитник сильно наклоняется вперед и далеко вперед выставляет одноименную с впередистоящей ногой руку.

Таким образом, находясь максимально близко к сопернику, спортсмен активно противодействует любым его атакующим действиям, защищающийся игрок в то же время располагается максимально далеко от его центра тяжести, чтобы иметь пространство и время для пресечения внезапного скоростного прохода нападающего.

В другой ситуации, когда соперник только что закончил ведение, защитник, максимально приблизившись к нему, полностью выпрямляется и, активно размахивая руками, мешает нападающему прицельно бросить или выполнить точную передачу своему партнеру.

Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи.

Другой, полусогнутой в сторону рукой, игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения мяч и опекаемого игрока

и находиться в устойчивом положении на согнутых («пружинящих») ногах.

Передвижения

В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: *разновидности* ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно, нет принципиальных различий и в технике их исполнения.

Ходьбу и медленный бег применяют, противодействуя пассивной игре нападающего.

Бег спиной вперед – при отходе к своему щиту, при переходе от нападения к защите, чтобы не терять из виду мяч.

Рывки – при стремительной атаке соперника или для максимально быстрого восстановления защитных позиций, а также при перехватах мяча.

Перечисленные способы передвижений защитник чередует с **остановками и поворотами**, совершаемыми по ситуации.

Прыжки толчком одной или двумя ногами используются при попытках воспрепятствовать броскам соперника, либо для овладения мячом при перехватах и борьбе за отскок на щите.

Специфическими в арсенале техники защитника являются **передвижения приставными шагами** и так называемый **скрестный шаг-скачок**.

Приставные шаги используют как в параллельной стойке защитника при сопровождении игрока, так и в стойке с выставленной вперед ногой при перемещениях защитника в переднезаднем направлении для накрывания броска или противодействия проходу нападающего.

Особенность передвижений приставными шагами заключается в том, что игрок выполняет их на постоянно согнутых ногах, мягкими «кошачьими» шагами, без подпрыгиваний.

Первый шаг совершает ближайшая к направлению движения нога, а затем скользящим переступанием приставляется другая. Защитник после каждого приставного шага приходит в устойчивое исходное положение.

Скрестный шаг-скачок позволяет обороняющемуся игроку быстро переместиться по площадке на небольшое расстояние. Он используется для

быстрой смены позиции в ответ на ускоренное перемещение мяча, или чтобы неожиданно преградить путь совершающему проход нападающему.

Прием выполняется без значительных изменений положения общего центра тяжести тела. Защитник, находясь в параллельной стойке, быстро переносит вес тела на переднюю часть стопы, ближней к направлению движения, и мощно отталкивается в сторону.

В безопорной фазе он совершает скрестное движение дальней к направлению скачка ног. И, приземляясь на нее, быстро выставляет толчковую, приходя в устойчивое исходное положение на согнутых ногах с параллельным расположением стоп.

Не меньший эффект приносит применение скрестного шага-скачка в движении, когда ему предшествуют передвижения защитника приставными шагами.

Противодействия при овладении мячом

К технике противодействия при овладении мячом относятся:

- вырывание, выбивание и перехват мяча;
- накрывание и отбивание мяча при бросках;
- взятие отскока на своем щите.

Вырывание осуществляется в ситуации, когда нападающий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходящим для этого считается момент опускания мяча вниз после овладения им (при ловле или взятии отскока) или момент поворота в сторону от корзины после прерванного ведения.

Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги. Поворот мяча вокруг горизонтальной оси облегчает преодоление сопротивления соперника.

Выбивание мяча в игре выполняют из рук соперника или при ведении мяча.

Выбивание мяча из рук соперника осуществляется, как правило, после

активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно в исходное положение, сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой.

В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности, при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании.

Выбивание при ведении мяча соперником требует умения защитника оттеснить нападающего к боковой линии, подстроиться ему за спину, набрав ту же, что и он, скорость, и, определив ритм ведения, выбить мяч сзади ближайшей к сопернику рукой в момент поднимания его после отскока.

Выбить мяч можно сбоку по отношению к сопернику ближайшей к нему рукой, передвигаясь на одной с ним скорости. При этом также необходимо предварительно направить соперника с мячом вдоль боковой линии и сравняться с ним в скорости.

Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения.

Перехват мяча в игре осуществляется при передаче или при ведении.

Успешность перехвата при передаче во многом зависит от интуиции и быстроты реакции защитника, а также от его умения правильно занимать позицию при опеке соперника.

Нападающий облегчает задачу защитнику, если ожидает посланный ему мяч на месте. В данном случае достаточно из закрытой стойки сделать шаг дальше от мяча ногой, оставляя за спиной соперника, и поймать мяч.

Защитник, владеющий достаточной реактивностью, может спровоцировать (вызвать) необходимую ему для перехвата передачу. Для этого он умышленно отдалается от нападающего на 1-2 м, как бы ослабляя его бдительность и, находясь на согнутых ногах, смещается немного в сторону мяча, внимательно наблюдая за мячом и соперником периферическим зрением.

Чтобы успешно осуществить защитное действие, важно мгновенно

среагировать на выпуск мяча и резко броситься к нему. Особенно удобны для перехвата длинные поперечные или продольные передачи.

В случае если соперник стремится поймать мяч в движении, решающее значение приобретает умение защитника набрать максимальную скорость на коротком отрезке площадки. Далее достаточно плечом и руками отрезать путь к мячу опекаемому игроку и без труда овладеть мячом.

Перехват мяча при ведении – более сложный по координации прием. Поравнявшись с нападающим сбоку, необходимо подстроиться к ритму и скорости его ведения. Затем за счет неожиданного мгновенного выхода из-за спины соперника защитник принимает отскакивающий мяч на кисть ближайшей к нему руки и, изменив направление движения, продолжает ведение.

Накрывание мяча при броске может осуществляться сзади, спереди и сбоку от нападающего.

Для эффективного выполнения защитником приема требуется выбор правильной позиции, состояние стартовой готовности его ног и рук: своевременное выпрыгивание и владение достаточно высоким прыжком в сочетании с рациональным движением рук.

Реагировать на начало броска следует по резкому выпрямлению ног соперника в коленных суставах. Своевременно выполненный высокий прыжок позволяет защитнику опередить нападающего. Вытянув максимально вверх руку, он накладывает согнутую вперед кисть на мяч в момент его выпуска нападающим и тем самым накрывает бросок. Необходимо избегать замаха руки и ее опускания вперед.

Отбивание мяча – также эффективное противодействие броску. Главное отличие в технике выполнения данного приема по сравнению с накрыванием состоит в том, что контакт кисти защитника с мячом осуществляется в момент, когда мяч уже «ушел» с кончиков пальцев нападающего, но не достиг еще высшей точки своей траектории.

Подбор отскока. Борьба за отскакивший мяч – неотъемлемый элемент

игры в баскетбол. По статистическим данным, в среднем за игру около 50% всех бросков завершаются отскоком мяча от щита или от корзины. Справедливо утверждение: «Кто выигрывает щит – тот выигрывает игру».

Учитывая, что мяч отскакивает от корзины чаще всего не далее 3 м, защитник должен преградить путь своему подопечному как можно дальше от щита. Для этого в момент броска он делает шаг вперед, поворачивается на этой же ноге на 180° так, чтобы спина и разведенные в стороны руки, согнутые в локтях, входили в контакт с соперником и являлись преградой на пути его движения к щиту. Удерживая нападающего в этом положении, защитник переводит взгляд на мяч для определения траектории его отскока.

В случае попытки нападающего обойти защитника последний старается оттеснить его, перемещаясь в средней защитной стойке, постоянно сохраняя контакт с туловищем соперника спиной и разведенными в сторону согнутыми руками и преграждая ему путь к мячу.

При этом заблокировав подходы к щиту и определив направление отскока, защитник устремляется к мячу и выпрыгивает максимально высоко толчком одной или двух ног с места, с одного или двух шагов. Завладев мячом, игрок резко сгибает руки и туловище вперед, укрывая мяч от соперника.

Далее следует приземление на широко разведенные в стороны ноги с готовностью начать атаку первой передачей или начать ведение мяча. Мяч следует удерживать на уровне подбородка.

Если ловля двумя руками затруднена, защитник может обхватить мяч одной рукой, сразу же подхватывая его другой, или может отбить мяч в сторону свободному партнеру. Это ведет к выигрышу в высоте прыжка до 10 см, но снижает надежность овладения мячом.

Кроме своевременности и точности воспроизведения перечисленных действий защитника, на эффективность овладения мячом после отскока на своем щите существенное влияние оказывает интуиция и предвидение направления ожидаемого отскока мяча.

Особенности защитных действий

Защитник постоянно должен быть вблизи от нападающего, препятствуя передачам, броскам, нацелен на перехват мяча и другие действия.

Чтобы добиться положительных результатов, тренер обязан постоянно совершенствовать технику защитных действий, и в тренировках, и в процессе игр уделять много внимания и времени отработке приемов по срыву атак соперников, уметь прервать атаку соперника до броска мяча в корзину, ставить систему игры в защите в разряд наиболее значимых разделов тренировочного процесса.

Эффективность защитных действий команды определяется индивидуальными способностями каждого игрока, умением быстро передвигаться на ногах.

К основным чертам защитника относятся: скорость движений, быстрота принятия решений, чувство дистанции, агрессивность, предвидение развития ситуации, понимание тактики игры соперника и возможностей опекаемого игрока.

Высокая скорость перемещений дает возможность защитнику передвигаться из одной позиции в другую быстрее игроков атаки. Это позволяет ему исправлять ошибки партнеров в защите, занимать новые, более выгодные защитные позиции, ликвидировать опасные ситуации, препятствовать передвижениям соперников, блокировать свободную атаку кольца.

Хорошую защиту отличает не просто реагирование на действия нападающих, а понимание развития направлений атаки, активное упреждающее применение контрдействий с постоянным «давлением» на игрока с мячом, блокировку игрока без мяча и с готовностью к стремительному переходу в контратаку.

Предвидение – это способность предугадывать действия нападающих, что позволяет решить, пойти на перехват передачи, разменяться ли с подопечными и т.д. Умение действовать в соответствии с изменившейся обстановкой характеризует предвидение игровых ситуаций, которые

моделирует соперник.

Эти способности базируются и на интуиции, и на тщательном изучении индивидуальных и командных особенностей игры соперника с самого начала встречи.

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся тщетными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях. Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны только при правильном и внимательном их выполнении.

Характер и особенности способов передвижений защитника по площадке обуславливается конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть всегда готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающийся игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направление бега, управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия атаке соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку.

Ситуации на площадке могут меняться очень быстро. Любое движение подопечного в новую позицию и любая передача мяча автоматически создают новую ситуацию для защитника, на которую он должен среагировать адекватным образом. Защита в этом смысле даже больше, чем нападение, требует универсальной подготовки.

Следует уточнить смысловые значения защитных ситуаций. Например – не держание игрока задней линии, крайнего нападающего или центрального, а держание подопечного в позиции игрока задней линии, в позиции крайнего нападающего и в позиции центрального.

Общий принцип защитных действий предусматривает предоставление нападающим относительной свободы продвижения мяча поперек площадки и максимального затруднения продвижения игрока с мячом к кольцу.

Основные требования к защитнику, опекающему соперника с мячом, следующие: не дать сопернику атаковать корзину броском или проходом, не позволить ему отдать прицельную голевую передачу своему партнеру, заставить его изменить направление движения или вообще остановиться, взяв мяч в обе руки, по возможности заставить его повернуться спиной к корзине.

Чтобы выполнить эти условия, защитник должен, в первую очередь сохранять равновесие, быстро передвигаться, быть готовым к внезапной перемене направления движения, проявлять агрессивность, т.е. оказывать давление на мяч и соперника, стараясь навязывать ему свои правила ведения игры. Все это можно осуществить, постоянно находясь в правильной защитной стойке.

Необходимо предупредить основные ошибки у юных баскетболистов. Нельзя очень широко разводить локти – это сковывает и замедляет движение рук у защитника.

Часто защитники стараются выбить мяч у нападающего. Этого делать не рекомендуется, потому что выпад вперед приводит к нарушению баланса, устойчивости, потере возможности быстро изменить направление движения и позволяет игроку атаки обыграть защитника на противоходе.

Кроме того, такое движение зачастую приводит к нарушению правил и к не обязательным фолам. Выбивание мяча на ведении – очень сложный технический прием, он должен выполняться без контакта с телом соперника, одним лишь коротким выпадом ближней к нему руки, которая в случае неудачи мгновенно должна возвратиться в исходное положение.

Такой технический прием можно сравнить с ложным выпадом в фехтовании или боксе.

Работа ног. Этому элементу при обучении игре в защите необходимо уделять повышенное внимание. Правильная работа ног – главное оружие защитника. От ног зависит расположение центра тяжести игрока, а значит – его устойчивость и скорость передвижения, способность занять выгодную позицию, сократить или разорвать дистанцию, быстро выпрыгнуть или развернуться.

Правильная работа ног позволяет защитнику сохранить и поддерживать наиболее выгодную дистанцию между собой и подопечным. Такая дистанция обычно определяется длиной вытянутой руки защитника. Это позволяет вовремя отреагировать на технические действия соперника и совершить нужный маневр.

Кроме того, защитник может имитировать атаки на мяч и на нападающего, вынуждая его делать ошибки. Защитник может завладеть мячом, если нападающий неожиданно потеряет контроль над ним в сложной ситуации или при дефиците времени.

Правильная работа ног, умело выбранная дистанция, хорошая защитная стойка, агрессивность – все эти качества помогут защитнику выполнить основную задачу – остановить соперника, продвигающегося с мячом к кольцу.

После того, как соперник остановился и взял мяч в руки, защитник должен порвать дистанцию, сблизиться с ним и постоянно угрожать выбиванием мяча. В связи с новыми изменениями правил, которые теперь позволяют случайные (не умышленные) соприкосновения с руками нападающего, выбивания мяча при попытке «сыграть в мяч», техника выбивания мяча из рук соперника приобретают особое значение.

При опеке игрока, не владеющего мячом, следует различать два возможных случая:

- а) защитник стремится не дать подопечному получить передачу;

б) защитник сохраняет такую позицию, с которой он может прийти на помощь партнеру, т.е. подстраховать, и в то же время не теряет контроля над своим подопечным.

Стремясь не дать своему сопернику получить передачу, защитник в первую очередь должен занять правильную позицию, благодаря которой он сможет поддерживать необходимую дистанцию и постоянно видеть мяч.

Дистанция между защитником и нападающим сокращается, если нападающий перемещается ближе к мячу. Стойка, в которой находится защитник – ноги на ширине плеч, колени согнуты, спина прямая или корпус чуть наклонен вперед, кисти рук расставлены и повернуты ладонями вверх и вовнутрь.

Стойка напоминает предыдущую, только ноги еще более согнуты в коленях, для того чтобы увеличить стартовую скорость, а ближняя к мячу рука вытянута вперед для помехи предполагаемой передаче. Другая рука как бы контролирует соперника. Одна нога располагается прямо перед нападающим, другая – так, что если нападающий начнет движение, то непременно наткнется на эту ногу.

Таким образом, защитник располагается перед нападающим на его пути к кольцу и между ним и мячом. В такой позиции он всегда сумеет помешать передаче, если его подопечный начнет движение к мячу. И нападающему ничего не остается, как начать двигаться в противоположном направлении, т.е. от мяча. В этом случае можно считать, что защитник свою задачу выполнил.

Совершенствование личных защитных действий

Главным условием успешной защиты всей команды является постоянное внимание каждого защищающегося к своему игроку, к своей зоне ответственности, потому что правильно выбранная защитником позиция помогает ему справиться с основной задачей.

Следует отметить, что агрессивная личная защита предполагает постоянную работу во время тренировочного процесса, направленную на

приобретение новых и закрепление уже приобретенных защитных навыков.

Без такого подхода, без постоянного разбора индивидуальных защитных действий каждого игрока тренер не может требовать слаженной, нацеленной, активной защиты от всей команды. При работе с детскими и юношескими командами нужно учитывать и тот факт, что индивидуальная защита является самым трудным игровым направлением в баскетболе, требует не только отличной физической готовности от всех игроков, но и постоянного психического напряжения и предельной концентрации внимания.

Поэтому необходимо постоянно стимулировать своих игроков:

– отмечать удачные защитные действия;

– нацеливать на полное выключение из игры сильнейшего соперника;

– выделять лучших в команде по игре в защите и т.п.

Особенно важно отмечать стремление и умение защитника смело и жестко бороться за получение мяча. На этих качествах, которые следует воспитать в процессе тренировок, строится агрессивная и, главное, эффективная защита команды.

Особенно эти навыки помогают при опеке соперника, располагающегося спиной к кольцу на границах трехсекундной зоны.

Индивидуальные действия в защите бывают двух видов: против нападающего без мяча и против нападающего, владеющего мячом.

Действия защитника против нападающего без мяча определяются решением двух основных задач: во-первых, не позволить сопернику открыться для получения мяча или для взятия отскока и, во-вторых, быть готовым оказать помощь партнеру на проблемном участке площадки.

Опекая игрока без мяча, защитник концентрирует внимание на собственной позиции, месте нахождения мяча, расстоянии до корзины и уровне технико-тактического мастерства опекаемого соперника. Защитник постоянно держит в поле зрения мяч и своего подопечного.

Для защитника в данной ситуации основным условием является

расположение внутри так называемого «игрового защитного треугольника», условными вершинами которого являются мяч, корзина и опекаемый нападающий.

Важным элементом тактики индивидуальной игры в защите является **блокирование нападающего** при борьбе за отскок на своем щите. В баскетболе существует выработанное практикой правило – кто выигрывает щит, тот с большой долей вероятности выигрывает игру.

Для успешного овладения мячом при отскоке защитник обязан преградить путь опекаемому нападающему в зону предполагаемого отскока мяча.

Действия защитника против нападающего, владеющего мячом, направлены на предотвращение результативного атакующего приема – передачи, прохода с дриблингом, броска.

В ситуации, когда соперник владеет мячом, задача защитника усложняется ввиду расширения возможных действий нападающего, от которого исходит непосредственная угроза взятия корзины. При выборе контрприема следует оценить возможности нападающего, его позицию по отношению к корзине и к границам площадки, технический потенциал, степень владения приемами обеими руками, предшествующие действия, расположение других соперников и своих партнеров.

Защитные действия против центрвого, располагающегося в пределах зоны штрафного броска

Опекая центрвого игрока соперника в районе штрафной линии, защитник должен все время помнить о своих основных задачах: не дать своему подопечному получить мяч, летящий выше пояса (за передачу об пол отвечает защитник, опекающий игрок с мячом), и не дать ему занять более выгодную для атаки кольца позицию вблизи щита.

Для этого защитник занимает правильную позицию. Он располагается сзади-сбоку от своего подопечного. Одна нога защитника прямо за спиной у нападающего, другая – сбоку со стороны мяча. Это позволяет легче

контролировать любое движение нападающего.

Взгляд защитника направлен в сторону мяча, чтобы заранее предугадать действия игрока с мячом. При перемещении мяча путем ведения или передачи защитник должен передвигаться в том же направлении за спиной у нападающего и занять такую же позицию с другой стороны от него.

Как только центрвой соперника приходит на третьи «усы», защитник, опекающий его, должен знать, где находится мяч. Он занимает позицию ближе к мячу, чем его подопечный. Дистанция между ними не должна превышать 1,5 м.

Если мяч находится на противоположной стороне трехсекундной зоны, то защитник вновь занимает позицию, в которой он оказывается на одной из вершин защитного треугольника. В этом случае защитник располагается ближе к лицевой линии, чем его соперник, иногда даже под кольцом.

Если мяч находится на той же стороне, где и подопечный игрок, то защитник мешает сопернику получить передачу. Он располагается сзади-сбоку подопечного, со стороны лицевой линии, одной ногой за спиной у соперника, на пути к кольцу, другой ногой сбоку, одна рука вытянута в сторону мяча перед лицом нападающего, другая рука слегка касается его спины, ноги готовы к прыжку или быстрому началу движения.

Если же мяч все-таки попал к подопечному, защитник сразу же должен сделать короткий шаг назад и принять основную защитную стойку. Руки готовы к выбиванию мяча, правильная работа ног позволяет эффективно сопротивляться проходу нападающего под кольцо.

Когда центрвой соперника располагается на первых «усах», то у защитника есть варианты позиций в зависимости от того, где находится мяч. Если мяч находится в противоположном углу площадки, защитник располагается в середине трехсекундной зоны, почти под своим кольцом.

Сохраняя позицию, защитник сумеет помешать нападающему получить прямую или навесную передачу, сможет затруднить выход своего подопечного на дистанцию для прицельного броска.

Если мяч находится в ближнем углу площадки, защитник занимает позицию сзади-сбоку соперника, со стороны лицевой линии, отвечает за передачу с ударом об пол.

Если нападающий получит мяч, то защитник уже не сможет противодействовать броску крюком, и многое будет зависеть от того, насколько быстро и правильно защитник оценит ситуацию и определит, как более надежно опекать соперника.

Когда центрному игроку противостоит соперник, имеющий превосходство в росте, применяют такой вид защиты, как опека центрного игрока спереди. Это самый сложный вид защиты против центрного игрока, ибо требует чувства понимания позиции и постоянной готовности к активным действиям.

Этот вид индивидуальной защиты вплотную подходит к групповым защитным взаимодействиям, так как он неосуществим без помощи и подстраховки партнеров.

Защитные действия против игрока, входящего в трехсекундную зону

При входе нападающего в трехсекундную зону без мяча возможности проникновения мяча в трехсекундную зону весьма разнообразны. Это очень опасный ход соперника для разрушения защитных действий. Поэтому важно, чтобы все защищающиеся умели предупреждать такие входы в зону и не оставляли сопернику шансов на получение передачи в этой опасной позиции.

В том случае, когда мяч находится у соперника, стоящего на месте, один защитник плотно его опекает, а четверо занимают позиции с тактической схемой, называемой «защита треугольником».

Самые распространенные ошибки неопытных баскетболистов при опеке игрока, направляющегося в трехсекундную зону:

- пропускают вход-рывок соперника и реагируют на него слишком поздно;
- двигаются в том же направлении, что и соперник, и не успевают занять позицию, мешающую принять передачу.

Эти ошибки обычно влекут за собой взятие кольца или нарушение правил защитником.

Основным способом борьбы против входа нападающего в зону является борьба за овладение мячом. Защитник обязан помнить, что соперник не должен получить мяч в опасной зоне, иначе борьба будет проиграна.

Умелый защитник сможет помешать этому за счет выбора правильной дистанции и позиции. При каждом перемещении мяча защитник должен сделать 1-2 шага в направлении мяча, что даст ему преимущество в дистанции перед соперником, если тот захочет открыться для получения мяча по прямой.

Если нападающий начинает движение к кольцу или к мячу, защитник сопровождает его, сохраняя эту выбранную для себя дистанцию и не выпуская из вида мяч.

Для того, чтобы помешать своему подопечному получить мяч в зоне, защитник должен стараться затруднить ему прямое движение. Он может это сделать несколькими способами. Заставить соперника остановиться в зоне, используя корпус, и выйти в противоположную от мяча сторону. Но блокировать путь соперника корпусом нужно очень технично, ибо это сопряжено с нарушением правил.

Можно начать бороться за получение мяча еще на подступах к зоне и заранее предугадать место, где нападающий задумал получить мяч. В этом случае надо быть особенно внимательным и не допустить, чтобы подопечный даже на короткий миг оказался между тобой и мячом.

Необходимо помнить и о возможности навесной передачи через голову защитника, поэтому особенно важно выдержать дистанцию с соперником около 0,5 м, не дать ему использовать корпус. Быть все время, пока соперник в опасной зоне, между ним и мячом очень сложно. Это требует не только большого физического напряжения, но и концентрации внимания, выдержки.

Если нападающий при входе или выходе из зоны занял положение центра спиной или боком к кольцу, то защитник должен опекать его, как центрного игрока, используя приемы, которые необходимы в данной игровой

ситуации.

Поскольку временно роль центрального на площадке может исполнить любой игрок соперника, то и каждый защитник в тренировочном процессе должен изучить все виды защитных действий вне зависимости от своего игрового амплуа.

Современный баскетболист на любом уровне подготовки обязан знать, что каждый ход соперника должен вызывать ответное действие. А поскольку темп игры в баскетболе значительно возрос, и на площадке происходит ежесекундная смена ситуаций, то и защитник должен находиться в постоянном движении.

Причем это не бессмысленное движение ради смены позиции, демонстрации своей мобильности, а строго обдуманное целенаправленное перемещение по площадке, в котором защитник стремится оказаться в выгодной позиции, предвидя намерение соперника и мешая ему достичь намеченной цели.

Такое влияние на соперника будет сказываться не только на его результативности, но и на его психической устойчивости. Таким образом, отработанные защитные действия помогут заставить ошибаться соперника в течение всего матча. Такая тактика развивается в тренировочном процессе путем многократных объяснений тренера, разбора ошибок, совершенных в двусторонних играх.

Взаимосвязь технических приемов в нападении и в защите

Несмотря на то, что нападение в силу многообразия своих форм и приемов требует большего количества упражнений, нельзя забывать, что нападение и защита – одинаковые по важности части игры.

Сила командной защиты равна силе индивидуальной игры в защите самого слабого игрока команды. Когда команда теряет мяч, игроку следует быстро сместиться назад, используя передвижение спиной вперед. Защитник должен по возможности всегда располагаться спиной к охраняемой корзине – это позволяет видеть всю площадку и занимать правильную позицию.

При попытках отобрать мяч у защитника должна быть обоснованная уверенность в том, что он овладеет мячом. Ошибка при отборе дает огромное преимущество нападающим, так как партнеры, предвидя отбор, готовятся перейти в нападение. Психологически они перестают играть в защите.

С другой стороны, успешный отбор мяча в большинстве случаев дает возможность легко заработать два очка. Распознав маневр игры соперника, защитник получает хорошие шансы при отборе. Противодействуя броску, защитник должен помнить, что нападающий может применить финт. Защитник тоже может использовать отвлекающие действия, или финты.

Это заставит нападающего больше времени думать о сохранении мяча, чем о броске в корзину, или совершить неподготовленную передачу.

При выполнении упражнений в защитных действиях особое внимание должно быть обращено на удержание игрока без мяча в опасной зоне; выбор позиции и сохранение равновесия, оказание постоянного давления на нападающего, не расслабляясь до тех пор, пока не овладеешь мячом, постоянное удержание в поле зрения подопечного и мяча.

Если нападающий имеет высокий процент нападений, но плохо владеет мячом или не любит играть без мяча, первая позиция является более предпочтительной.

Если нападающий хорошо двигается и не очень стабилен в попаданиях, надо использовать другой вид стойки.

Если нападающий прорывается между мячом и защитником, защитник поворачивается в направлении прорыва и рывком восстанавливает защитную позицию. Во время движения не нужно пытаться отбивать посланный нападающему мяч, т.к. это замедляет восстановление защитной позиции и приводит к фолу. Защитник может получить помощь от партнера, переключающегося на выходящего игрока.

Овладение мячом при неудачном броске создает хорошие возможности для атаки быстрым игровым. Когда бросок выполнен угловым игроком, защитники, опекающие игроков задней линии, должны сделать шаг назад к

корзине, оставаясь лицом к лицу со своими игроками, затем уловить направление движения и подставить спину, затем действовать.

Защитник с хорошей реакцией, опекавший игрока задней линии, может успешно включаться в борьбу с высоким соперником, овладевшим мячом при отскоке, навязывая ему спорный мяч.

Индивидуальная игра баскетболистов в защите – это те элементы, из которых складывается командная оборонительная игра. Индивидуальной защите отводится первое место в процессе обучения ребят обороне.

Индивидуальные тактические действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите;
- противодействие игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросать мяч в корзину;
- противодействие игроку без мяча, стремящемуся занять выгодную позицию и получить мяч.

Командные действия в защите. При любой системе защиты необходимо активно вступать в борьбу с игроками атакующей команды, разрушать планы нападающих, не давать подготовиться к атаке корзины и совершить бросок.

Игра, в которой каждому игроку поручается опекать определенного соперника, называется системой личной защиты. Система личной защиты воспитывает чувство персональной ответственности, дает возможность распределить игроков в соответствии с индивидуальными особенностями игроков соперника, в то время как зонная система защиты требует фундаментальной подготовки игроков.

Сам процесс обучения технике и тактике необходимо вести параллельно, использовать реальные игровые ситуации. В тренировочной работе следует придерживаться правила закрепления приобретенных навыков и нельзя обучать основам тактики, если спортсмены слабо подготовлены физически.

Защитные действия в зависимости от условий развития игры

Обучая защитным действиям, каждый тренер должен обращать особое внимание на следующие моменты:

– для воспитания понимания важности игры в защите следует постоянно подчеркивать, что опека игрока без мяча является более трудной и важной задачей, чем опека игрока с мячом. Защитник должен отвечать не только за своего подопечного, но и обязан помогать партнерам по команде;

– воспитывая необходимое психологическое отношение к защитным действиям, тренер должен внушать игрокам, выполняющим защитные функции, чтобы они не стремились во что бы то ни стало отобрать мяч у нападающего. Защитник должен сыграть так, чтобы нападающий совершил ошибку;

– после остановки дриблера всех игроков нужно опекать в закрытой стойке, препятствующей получению мяча;

– при работе над защитой любая ошибка защитника должна повлечь остановку упражнения или учебной игры и отчет защитника о своих действиях.

Расстановка приоритетов при изучении материала игры в защите в возрастном аспекте может быть представлена следующим образом:

- группы 1 и 2 года обучения – противодействия игроку с мячом;
- группы 3 и 4 года обучения – противодействия игроку без мяча;
- группы 5 и 6 года обучения – заслоны, игра в численном меньшинстве и создание ситуаций оправданного риска при попытках перехватить передачу.

Действиям в нападении и защите тренер должен уделять равное внимание по времени. В эти периоды подготовки тренерскому составу следует опираться на знание возрастных особенностей юных игроков и иметь в виду модельные характеристики баскетболистов более высокой квалификации.

Групповые действия. Тактические групповые действия в защите построены на сочетании разновидностей индивидуальных действий. Они базируются на взаимодействии двух или трех игроков и подчинены решению оборонительных задач команды.

Взаимодействия двух игроков защиты. Среди способов взаимодействия двух игроков при игре в защите выделяют подстраховку, переключение и проскальзывание, а также организацию группового отбора мяча и противодействие нападающим в численном меньшинстве.

Подстраховка подразумевает взаимопомощь и взаимовыручку партнеров при опеке нападающих, реально угрожающих корзине защищающейся команды. В оказании такой помощи, прежде всего, нуждаются защитники, противодействующие нападающему с мячом, центральному или лидеру атакующей команды.

Подстраховка осуществляется соответственно либо защитником, находящимся в непосредственной близости от представляющего опасность нападающего, либо обороняющимся с дальней от мяча стороны площадки.

Переключение состоит в смене защитниками своих подопечных. Это целесообразные контрдействия двух игроков в ответ на попытку взаимодействия атакующих с использованием одного из разновидностей заслонов. Сигналом для взаимодействия защитников служит возглас: «Смена!» – или любой другой условный звуковой сигнал игрока, инициирующего обмен подопечными.

Проскальзывание также является взаимодействием, направленным на нейтрализацию заслонов. Вместо обмена подопечными оно предусматривает действия, позволяющие игрокам обороны сохранить постоянство в опеке соперников. Это возможно двумя способами:

- а) прорывом между двумя нападающими;
- б) прорывом между своим партнером и нападающим, ставящим заслон.

Взаимодействия трех игроков защиты

Совместные действия трех защитников направлены, главным образом, на нейтрализацию соответствующих взаимодействий трех нападающих: «тройки», «малой восьмерки», «скрестного выхода», «сдвоенного заслона», наведения на двух игроков, а также на организацию, «треугольника отскока» при борьбе за мяч на своем щите и противодействие нападающим в численном меньшинстве.

Для этого используются разновидности подстраховки, проскальзывания и переключения.

Командные действия в защите

Согласованные действия всех игроков команды в защите обеспечивают надежную оборону своей корзины и создают хорошую основу для успешной игры в нападении. Структурными компонентами командных действий являются рациональные индивидуальные и групповые действия, объединенные единой тактической задачей. Пути решения этой задачи могут различаться.

В связи с этим командные действия в защите подразделяют на три вида: концентрированную, рассредоточенную и смешанную защиту.

Концентрированная защита

Атакующие действия вблизи своей корзины. Активные защитные действия при этом организуются на ближних подступах к корзине, вынуждая соперника к дистанционным броскам с удаленных позиций. В зависимости от принципа построения концентрированной защиты команда может использовать личную или зонную систему игры.

Личная система защиты

Организуется по принципу «игрок против игрока», т.е. каждому защитнику поручается опека конкретного нападающего, которому он противодействует на любом участке площадки, не удаляясь далеко от корзины.

При потере мяча в нападении защитники обязаны как можно быстрее вернуться к своему щиту и «разобрать» соперников в районе трехочковой линии при их приближении.

Зонная система защиты

Подразумевает выполнение защитных действий по территориальному принципу, т.е. каждый защитник организует противодействие на порученном ему участке площадки – непосредственно в своей зоне. Он опекает только нападающего, входящего в эту зону. При маневрировании атакующих игроков защитники обязаны «передавать» подопечных партнерам, располагающимся в соседних зонах.

Разновидности зонной системы защиты

Различаются они в зависимости от числа игроков, располагающихся в каждой линии обороны. Наиболее распространенными вариантами считаются: 2-3, 2-1-2, 1-2-2, 1-3-1 и 3-2. Общепринято расположение в непосредственной близости от своей корзины наиболее высокорослых игроков, а на передней линии – подвижных, агрессивных защитников.

Рассредоточенная защита характеризуется активными действиями защищающихся по всей площадке или на большей ее части для срыва атаки соперников уже на ранней стадии развития. Этот вид защиты отличается от других значительной подвижностью и агрессивностью.

Соответственно, он требует высокой функциональной подготовленности всех игроков обороны, продуманности и слаженности их действий. Рассредоточенная защита реализуется через *личный* и *зонный прессинг*.

Смешанная защита построена на использовании сильных сторон представленных выше разновидностей командных действий. Целесообразность смешанной защиты определяется наличием в рядах соперников ярких исполнителей, настоящих лидеров своей команды. К этим игрокам приставляют персональных сторожей. Остальные защитники играют по зонному принципу.

Тактика игры в защите

Индивидуальные тактические действия

К обучению индивидуальным действиям в защите приступают по мере освоения технико-тактических действий в нападении. Защитника следует обучить грамотному противодействию атакующим действиям игрока без мяча и игрока, владеющего мячом.

Обучение действиям защитника против нападающего без мяча должно быть направлено на приобретение навыков противодействия открыванию нападающего для получения мяча или для взятия отскока и оказания помощи партнеру на опасном участке обороны.

При освоении контрдействий против нападающего без мяча необходимо научить спортсменов своевременно реагировать сменой позиции и защитной

стойки на передвижение мяча и соперника, располагаясь в «игровом защитном треугольнике».

Защитники должны усвоить основные принципы удержания нападающего на стороне мяча и на дальней от мяча стороне площадки в позициях игроков задней линии нападения (разыгрывающего и атакующего защитника, легкого форварда) и передней линии атаки (тяжелого форварда и центрового). В этом случае универсальным является упражнение «1х1 с промежуточным», выполняемое с акцентом на индивидуальных защитных действиях.

Навыкам борьбы за взятие отскока на своем щите обучают, используя упражнения с многократным выполнением блокирования нападающего без мяча в ситуации борьбы за отскок после броска другого нападающего. Броски совершают с различных позиций; изменяя начальное расположение противоборствующей пары по отношению к игроку, совершающему бросок, и к кольцу.

Тактические действия защитника против нападающего, владеющего мячом

Освоение навыков предотвращения результативности атакующих действий: передач, проходов с дриблингом, бросков. Индивидуальные тактические действия защитника изучают, варьируя начальные позиции игроков с мячом, а также чередуя направления развития атаки.

В начале обучения активность защитника регламентируется тренером. Например, защитнику разрешается блокировать выход нападающего в лицевую линию для овладения отскоком, не препятствуя выходу в середину трехсекундной зоны.

Для определения возможного направления и дальности отскока обучающихся следует вооружить их знанием установленных статистических закономерностей «картой отскока». Для нейтрализации блокирующих действий защитника нападающий должен научиться использовать обманные движения или быстрое отшагивание назад с тем, чтобы ворваться на место

предполагаемого отскока мяча; оказывать физическое и психологическое давление на защитника с целью занять наиболее выгодную позицию для борьбы за отскок.

Важно научить игрока начинать выход к щиту в завершающий момент подготовки броска партнером или непосредственно в момент выпуска мяча, не дожидаясь результата броска и опережая действия защитника. Особый интерес у обучающихся вызывают личные или командные состязания на результативность действий по овладению мячом при борьбе за отскок.

Упражнения игрового и соревновательного методов повышают эмоциональный фон обучения и дают позитивный результат на этапе совершенствования тактических действий игрока без мяча.

По мере приобретения спортсменами элементарных умений игры в защите активность нападающих постепенно увеличивают и приближают к игровому уровню. В игровых заданиях и двусторонних играх следует концентрировать внимание каждого игрока на грамотности индивидуальных защитных действий в конкретных игровых эпизодах; стремлении не выключаться из игры после успешного индивидуального тактического действия, отыгрывать («терпеть») в защите с момента начала атаки соперника до установления контроля над мячом своей командой. Успешные индивидуальные действия в защите всячески поощряют.

Обучение групповым и командным тактическим действиям в защите

К изучению групповых тактических взаимодействий в защите приступают по мере овладения разновидностями тактических действий в нападении. Согласованным контрдействиям вначале обучают двух, а затем – трех защитников.

С помощью объяснения и показа на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке у спортсменов создается представление о сущности и содержании каждого из изучаемых взаимодействий.

В условиях многократного повторения игровых ситуаций, таких, как

переключение, проскальзывание, подстраховка, приобретаются практические навыки противодействия заслонам, пересечению, наведению, а также взаимодействиям – «двойка», «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков».

В упражнениях моделируются действия нападающих в различных исходных позициях, возможные варианты развития атаки. При организации упражнений активность и быстроту атакующих действий следует постепенно увеличивать. В игровых упражнениях 2х2 и 3х3 уровень соперничества должен приближаться к соревновательным параметрам.

На последующем этапе освоения элементов игры в защите приобретенные навыки групповых взаимодействий объединяют в командные. Начинают с освоения основных принципов организации личной системы защиты. Разбирают исходную командную расстановку, направление и характер перемещений игроков.

Защитные взаимодействия на площадке производят в медленном темпе против пассивного нападения с остановками противоборствующих игроков и детальным анализом складывающейся ситуации. Следует добиваться от защитников быстрого и согласованного реагирования на перемещения соперников и мяча, выбора и реализации оптимальных ответных или своевременных упреждающих действий.

По мере усвоения командных тактических взаимодействий в защите активность нападающих увеличивают, доводя ее до оптимального уровня в упражнениях игрового противоборства.

Зонная система защиты

Изучают после усвоения основных принципов организации личной опеки. Обучение строят по аналогичной схеме.

В двусторонних учебных играх по заданию тренера чередуют разновидности изученных систем игры в защите через определенные отрезки времени или в соответствии со складывающейся игровой ситуацией. А на этапе совершенствования следует варьировать различные варианты командных

действий по ходу игрового соперничества.

Активным формам командных действий в защите – разновидностям прессинга – целесообразно обучать на этапе спортивного совершенствования.

Упражнения для совершенствования техники игры в защите

Упражнения для совершенствования правильной защитной стойки. Упражнение индивидуальное. Тренер объясняет правильную посадку для игры в защите.

Занимающийся игрок сидит на краешке стула, ноги на ширине плеч, носки развернуты, спина прямая – слегка наклонена вперед, руки согнуты в локтях перед собой. После принятия начального положения под наблюдением тренера весь вес тела переносится на ноги, и стул осторожно отодвигается. В такой стойке игрок начинает движение по сторонам воображаемого квадрата.

Упражнение для совершенствования правильного передвижения в защитной стойке. Игроки располагаются в колоннах по четыре, дистанция 3-4 м, тренер ведет мяч, делает обманные движения, имитирует бросок. Остальные игроки его условно опекают, двигаются в защитной стойке, реагируют на все движения.

Упражнение для совершенствования правильного передвижения в защитной стойке при опеке игрока с мячом. Упражнение выполняется в парах: нападающий с мячом и защитник. Площадка условно разбита на 3 коридора. Упражнение выполняют одновременно 3 пары.

Направляющий игрок дриблингом стремится обыграть своего опекуна, не выходя за рамки своего коридора.

Упражнение для совершенствования выбивания мяча из рук соперника. После ведения нападающий берет мяч в руки, как бы готовится сделать бросок или передачу. Защитник коротким движением ближней к мячу руки старается выбить его, не нарушив правил.

Прыжковые упражнения. Упражнения носят соревновательный характер. Игрок соревнуется с партнером, пытается увеличить высоту прыжка, серийные подскоки лицом к корзине, выпрыгивая вверх, касаясь

кольца определенной рукой; использование поворотов перед прыжками. Поворот имитирует защитное блокирование нападающего игрока при борьбе за отскочивший от щита мяч.

Упражнение для развития быстроты мышц ног – выполнение семенящего бега на месте. Быстроты мышц рук – игрок в защитной стойке лицом к партнеру, передача (ловля) мяча.

Упражнение у стены. Партнер с мячом располагается за спиной игрока, идет передача. Защитник должен успеть поймать одной рукой мяч, отскочивший от стены, прежде чем он коснется пола.

Реакция на перехват. Защитник располагается в защитной стойке лицом к нападающему. В пяти метрах за спиной защитника стоит еще один нападающий с мячом. Он передает мяч партнеру, используя передачу с отскоком от пола, прямую или навесную. После этого следует голосовая команда, защитник поворачивается и стремится овладеть мячом.

Помешай бросить. Один на один под корзиной, на линии штрафного броска. После рывка защитник накрывает мяч; защитник применяет весь арсенал защитных действий и оказывает максимальное давление на игрока с мячом в опасной зоне под кольцом.

В игре довольно часто возникают ситуации, когда один защитник вынужден противодействовать двум нападающим. Теоретически это проигранная для защитника ситуация. Однако практика показывает, что активные и грамотные действия защитника могут принести успех и пользу команде.

Игра в нападении

В игровых видах спорта нападение является основной функцией команды в процессе игры. От освоения, планирования, организации и реализации атакующих действий зависит результативность и конечный результат спортивного поединка.

Тактика и виды нападения многообразны. Чем разнообразнее арсенал тактических действий отдельных игроков и команды в целом, тем больше

возможностей разработать тактику игры против конкретного соперника, чтобы добиться желаемого результата.

Обучение основам игры в нападении строится на качественном освоении спортсменами индивидуальных, групповых и командных действий в условиях различной вариативности игровых ситуаций.

Обучение технике игры в нападении

Для эффективного овладения основами техники игры игровые приемы нападения и их сочетания рекомендуется изучать в следующей очередности:

- стойка готовности и основные способы передвижений;
- остановка двумя шагами;
- повороты на месте и в движении;
- держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
- ловля и передачи мяча стоя на месте;
- остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;
- ловля и передачи мяча в движении;
- дистанционные броски с места;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания;
- ведение мяча;
- остановка двумя шагами после ведения мяча;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения (проход-бросок);
- остановка прыжком: без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча;
- бросок в прыжке;
- разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча;
- разновидности броска в прыжке;
- финты (обманные движения) без мяча и с мячом;
- игровые действия (сочетания приемов).

Простейшие сочетания приемов: остановка с ловлей мяча, посланного партнером; остановка после ведения; проход-бросок – рассматриваются нами, как элементарные игровые действия. Они изучаются, как целостные компоненты техники нападения после овладения составляющими их движениями: остановками, ловлей мяча, ведением, броском в движении.

Многокомпонентные сочетания включают несколько связанных между собой игровых приемов, выполняемых на этапе совершенствования технических действий. Количественный и качественный состав, последовательность воспроизведения входящих в сочетания приемов постоянно варьируются и определяются структурными особенностями игрового противоборства, т.е. логикой самой игры.

Значительное место в техническом арсенале нападающих занимают **финты, или обманные движения**. Они выполняются без мяча и с мячом, предшествуют основным действиям игрока и изучаются во взаимосвязи с ними в ситуациях, требующих преодоления сопротивления защитников.

Индивидуальные действия. Каждый игрок на площадке должен уметь ориентироваться в изменяющейся игровой обстановке и рационально действовать в рамках избранной его командой тактики ведения игры. Для этого необходимо уметь постоянно контролировать складывающуюся на площадке ситуацию, быстро анализировать ее, мгновенно принимать оптимальные решения и незамедлительно действовать.

Уровень индивидуального тактического мастерства игроков определяет результат коллективных действий.

В соответствии с принятой классификацией тактики баскетбола среди индивидуальных действий нападения выделяют действия игрока без мяча и с мячом.

Действия игрока без мяча могут быть направлены на освобождение от опеки защитника и выход на удобную позицию для получения мяча, либо для овладения отскоком при неудачном броске партнера. С их помощью можно также совершать отвлекающие маневры – выход для отвлечения внимания

игроков защищающейся команды от мяча.

Тем самым можно освободить для партнера участок площадки и создать ему выгодную ситуацию, чтобы обыграть соперника «один в один».

Действия игрока с мячом осуществляются при розыгрыше мяча в целях создания выгодных условий для результативного броска и при атаке корзины. Средствами индивидуальных тактических действий здесь служат технические приемы игрока, владеющего мячом: разновидности ловли, передач, ведения и бросков. Для успешного решения задач ведения игры они должны выполняться с учетом конкретной игровой ситуации.

Тройная угроза. Действия игрока с мячом в позиции, когда он может начать атакующие действия и с обостряющей передачи, и с индивидуального прохода к кольцу, и с атаки кольца соперника.

Групповые действия. Структурными элементами групповых тактических действий являются индивидуальные действия игроков, определенным образом организованные во времени и пространстве. Групповые действия в нападении базируются на согласованных взаимодействиях двух или трех игроков и составляют основу командной игры в атаке.

Их успешность требует соответствующего начального взаиморасположения нападающих, взаимосвязанного маневрирования на определенном участке площадки, своевременности и согласованности действий игроков, их полного взаимопонимания.

Взаимодействия двух игроков. Согласно классификации выделяют несколько разновидностей взаимодействий двух игроков: «передай мяч и выходи», заслоны, «двойка», наведение и пересечение.

Передай мяч и выходи. Простое и эффективное взаимодействие игроков по типу игры в «стенку» в футболе. Основной принцип взаимодействия: передал мяч – освободись от опеки защитника для получения обратной передачи с дальнейшей угрозой завершения атаки результативным броском.

Заслоны – неотъемлемая составляющая современной игры в нападении. Без их использования не обходится практически ни одна атака против

организованной обороны. Цель этого взаимодействия – освободить партнера, преградив путь опекающему его защитнику. При постановке заслона игроку, стоящему на месте, применяют *задний*, *боковой* или *передний заслон*.

Типичным взаимодействием двух игроков с использованием неподвижного заслона является «двойка». Для его осуществления атакующий игрок передает мяч партнеру и ставит для него заслон.

Нападающий, получивший мяч, стремительно прорывается в сторону заслона и завершает проход броском из-под щита. Игрок, поставивший заслон, преграждает путь защитнику и в случае расположения лицом к нему поворачивается кругом на ближней к корзине ноге для поддержки атаки.

Если происходит переключение защитников, то следует передача игроку, выполнившему поворот, и уже он беспрепятственно атакует броском в движении из-под кольца.

Специфическими разновидностями заслона являются *наведение* и *пересечение*. Особенность наведения заключается в том, что инициатива здесь принадлежит нападающему, освобождающемуся от опеки защитника. Он, используя ложные движения и маневрирование по площадке без мяча или с мячом, «наводит» своего опекуна на неподвижно стоящего в определенной позиции партнера и вынуждает соперника натолкнуться либо на этого партнера, либо на другого защитника.

Пересечение – это такое взаимодействие, при котором нападающие перемещаются навстречу друг другу с целью добиться столкновения защитников в момент пересечения своего пути следования и тем самым освободиться от их опеки.

Взаимодействие трех игроков. В основе тактических взаимодействий трех игроков лежат индивидуальные действия без мяча и с мячом, а также разновидности взаимодействий двух игроков: «передай мяч и выходи», заслоны, наведение и пересечение.

В современном баскетболе из взаимодействий трех игроков наибольшее распространение имеют: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка»,

«скрестный выход», «двойной заслон» и «наведение на двух игроков».

Треугольник – простое, но эффективное взаимодействие при контратаке в ситуации 3x2 или при розыгрыше мяча в позиционном нападении. В начальном расположении игроки занимают позиции, образуя треугольник, основанием обращенный в сторону атаки. При розыгрыше мяча используют быстрые передачи с возвращением его в вершину треугольника.

Тройка – взаимодействие, основанное на использовании заслона для выхода с получением мяча. Нападающий с мячом начинает взаимодействие передачей в одну сторону, а сам направляется для постановки заслона в другую, где его партнер предварительно сближается с защитником и, используя заслон, выходит на свободную позицию. Этому игроку и доставляется мяч для завершающего броска.

Малая восьмерка – взаимодействие, предназначенное для розыгрыша мяча на задней линии нападения и построенное на многократном наведении и пересечении нападающих. При этом пути движения игроков напоминают вытянутую цифру 8.

Скрестный выход также базируется на пересечении и наведении. Его можно проводить прямо перед щитом соперника при участии центрального и двух игроков задней линии нападения, а также от боковой линии, когда взаимодействуют центровой, форвард и защитник.

Двойной заслон и наведение на двух игроков – взаимодействия, при которых нападающий с мячом или без мяча освобождается от опеки соперника благодаря постановке заслона одновременно двумя партнерами или с помощью наведения на двойную преграду.

Командные действия

Индивидуальные и групповые действия нападающих в баскетболе подчинены тактическим задачам ведения командной игры. Командные действия строятся на взаимодействии всех игроков, и отражением их служат определенные системы игры в нападении.

Выделяют два основных вида организации командных действий:

стремительное нападение и позиционное нападение. Когда эти виды конкретизируются в связи с особенностями действий соперников в обороне или складывающимися в игре особыми ситуациями, то говорят о разновидностях специального нападения.

При овладении мячом смысл стремительного нападения заключается в быстром переходе команды от защитных действий к нападению с целью организации атаки против неорганизованной или недостаточно организованной защиты соперника. В профессиональной терминологии указанные виды командных действий в нападении именованы – быстрый прорыв и раннее нападение.

Быстрый прорыв рассчитан на создание численного превосходства над соперником в ходе развития скоростной контратаки и последующее ее завершение с близкой дистанции.

Наиболее типичными ситуациями для эффективной организации быстрого прорыва служат: перехват или выбивание мяча у соперника, овладение мячом при отскоке либо при введении его в игру начальным или спорным броском.

Возможно создание условий для успешной контратаки и после введения мяча в игру из-за пределов площадки (например, после пропущенного в свою корзину мяча), но такие случаи требуют значительного преимущества над соперниками в физической и технико-тактической подготовленности.

Раннее нападение также предполагает мгновенный переход от игры в защите к атакующим действиям и стремительное перемещение на половину соперника всей команды с последующим развертыванием разновидностей групповых взаимодействий и завершением скоротечной комбинации броском из выгодной позиции. Другими словами – это подготовленная атака с ходу.

Позиционное нападение. В случаях, когда команде не удается довести атаку стремительного нападения до логического завершения, т.е. до броска в корзину, прежде, чем соперники организуют эффективную игру в обороне, переходят к более длительному розыгрышу мяча.

В нем участвуют все пять игроков, действующих на своих позициях в соответствии с заранее распределенными функциями в рамках избранной командой системы игры. Такое нападение называется позиционным. Оно рассчитано на создание «слабого звена» в защитных порядках соперников благодаря розыгрышу наигранных комбинаций.

Две системы позиционного нападения: через центрального и без центрального игрока.

Специальное нападение. Понятие «специальное нападение» условно. Оно подразумевает использование разновидностей систем традиционных видов командных действий – стремительного и позиционного нападения, с учетом особенностей построения игры в защите командой соперников.

Также предполагает рациональное построение атакующих действий в особых ситуациях, складывающихся в ходе игры. Существует несколько разновидностей специального нападения: нападение против зонной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях – при вбрасываниях мяча, при игре в концовках периодов.

Индивидуальные тактические действия в нападении

Индивидуальные действия в нападении представлены действиями игрока без мяча и действиями игрока с мячом.

Игровые действия игрока без мяча. Передвижения баскетболиста в нападении должны носить осмысленный характер. Бесцельная хаотичная смена позиций не приносит стабильного успеха. Своевременность и целесообразность – основные слагаемые результативной «игры без мяча».

Искусству передвижений и освобождения от опеки соперников – выходу на удобную позицию для получения мяча, либо для отвлечения внимания обороняющихся от мяча – необходимо обучать с первых же занятий баскетболом.

Для приобретения умений освобождения от опеки соперника используют упражнения с воспроизведением V-образного, S-образного, петлеобразного и кругового выходов в условиях противодействия игроков с разной степенью

активности. Выходу для овладения отскоком мяча при неудачном броске партнера обучают на этапе совершенствования дистанционных бросков.

Единоборство нападающего и защитника за выигрыш позиции необходимо реализовывать при бросках с разных точек по отношению к корзине и противоборствующим игрокам.

Действия игрока с мячом. Владея определенным арсеналом техники игры в нападении, игрок должен уметь выборочно и эффективно использовать его в конкретной игровой ситуации. Следовательно, процесс совершенствования базовых элементов техники баскетбола целесообразно строить с использованием ситуативного подхода, при котором каждый прием воспроизводится в условиях, моделирующих игровые.

Так формируются навыки индивидуальных технико-тактических действий с использованием ловли, передач, ведения и бросков.

Процесс обучения технико-тактическим действиям, включающим ловлю и передачи мяча, должен базироваться на реализации установок тренера: надежная ловля – гарантия качества последующих действий с мячом; для каждой ситуации существует один наилучший вид передачи.

Выработке этих качеств способствуют упражнения в ловле мяча, требующие:

- постоянного визуального контролирования мяча;
- расширения угла периферического зрения;
- умения своевременно открываться на свободную позицию и двигаться к мячу, ловля мяча после умышленно неточных передач, ловля мяча, чередуя различные исходные положения;
- последовательная ловля нескольких мячей (на месте, после поворотов, после смены позиции) и др.

Важным условием надежности данных игровых действия служит использование обеих рук для овладения мячом. Выполнение разновидностей ловли и передач мяча в условиях преодоления сопротивления защитника – основное средство обучения уверенному их применению в игровых условиях.

Передачи через «слабые зоны» в стойке пассивного, а затем активного защитника позволяют оптимизировать траекторию полета мяча и усилия, прикладываемые к нему в зависимости от расположения и удаленности партнера и соперников по отношению к игроку, совершающему передачи.

Здесь необходимо непрерывно стремиться к сокращению времени на обработку мяча при его ловле и убыстрению подготовительной фазы для передачи.

Полезны упражнения с мгновенным переключением с одних действий на другие (например, чередование передач и разнообразных двигательных действий без мяча на месте и после перемещений по площадке), с ограничением времени владения мячом (2-3 сек), с активизацией противодействия защитника. Можно использовать также передачи несколькими мячами в различных построениях и расстановках.

Чтобы обыграть защитника, надо грамотно использовать обманные движения мячом. Однако нападающий не должен увлекаться финтами.

Необходимо научить его рационально применять смену ритма движений: финт – медленно; передача – быстро; в обманных движениях искусно использовать взгляд, поворот головы, туловище и мяч.

Для моделирования игровых ситуаций варьируют исходные позиции игроков и их сочетания по амплуа: защитник – центральной, форвард – центральной, защитник – форвард и т.д.

В игровых заданиях и учебных играх тренер работает над исключением поперечных передач, не сильных передач вдоль боковых линий, длинных передач с отскоком от пола, диагональных передач с высокой траекторией полета мяча через защитников, а также отрабатывает взаимодействия передающего и получающего мяч игроков.

Поощряются точные, нацеленные передачи, выполняемые уверенно, быстро и удобно для принимающего мяч игрока (мяч направляется на дальнюю от защитника руку партнера) и без сопровождения взглядом.

При изучении основ индивидуальных тактико-технических действий

игрока, связанных с ведением мяча, спортсменов необходимо обучать быстрому принятию решений для продолжения комбинационной игры.

Нельзя «убивать» игровое время бессмысленным дриблингом, стоя на месте перед подготовкой выполнения других игровых приемов. Недопустимо прекращать ведение у ограничительных линий, в углах площадки или у центральной линии, создавая защитникам выгодные условия для отбора мяча.

Дриблингу без зрительного контроля обучают на этапе совершенствования техники ведения. Занимающиеся упражняются в ведении одного или двух мячей на месте с поочередным изменением положения кисти руки на мяче: с обхватом мяча то спереди, то сзади, направляя его последовательно вперед и назад (направо и налево); с поворотом на месте.

Большой интерес вызывают задания с ведением-жонглированием мячом на месте и в движении:

- переводы мяча с руки на руку в различных исходных положениях (находясь в широкой стойке, в выпаде, на одном колене и т.п.);
- с движением мяча по кругу, по восьмерке вокруг одной или двух ног, между ног, за спиной;
- с чередованием направления переводов мяча.

Задания постепенно усложняют, вводя в упражнения разнообразные зрительные сигналы, требующие от дриблера быстрых ответных действий, а также используя задания для свободной от ведения руки. Большую пользу может принести применение очков, ограничивающих поле зрения. Обязательно чередуют дриблинг правой и левой рукой.

В предлагаемых упражнениях дриблеру необходимо постоянно контролировать ситуацию на площадке с помощью периферического зрения.

Особое внимание следует уделять приемам обыгрывания защитника в начале ведения мяча и в движении. Обыгрывание защитника в начале ведения мяча производят в сторону его выставленной вперед ноги с ведением дальней от соперника рукой, не допуская пробежки.

В движении соперника обыгрывают благодаря неожиданному переводу

мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом, изменению направления движения или смене высоты отскока мяча и ритма его ведения.

Уходить от соперника обучают стремительно, укрывая мяч туловищем и свободной рукой. Применяемые финты вышагиванием, скрестным шагом и поворотом изучают без сопротивления, защитника обозначают с помощью манекенов или тренировочных стоек, с обыгрыванием пассивного, неподвижно стоящего или медленно передвигающегося и активного защитника.

Предшествовать проходу могут также обманные движения, имитирующие передачу или бросок.

Результативность финтов во многом зависит от умения вывести соперника из равновесия, используя смену ритма или «игру скоростей» (обманный шаг или ложное движение – медленно, начало или изменение направления прохода – быстро; рывок – остановка – «взрыв»), приобретению и совершенствованию которого уделяют немало тренировочного времени.

При конструировании упражнений варьируют позиции нападающего и защитника относительно корзины, разновидности занимаемой защитником стойки, степень противодействия, а также расположение партнеров по нападению и других защитников.

На стадии совершенствования технических приемов применяют упражнения с активными формами единоборств – дриблер против защитника, либо с активным соперничеством нескольких дриблеров на ограниченном участке площадки (в заданном коридоре, в центральном круге, в трехсекундной зоне и др.).

Упражнения выполняются с акцентом на приобретение навыка преодоления агрессивных защитных действий за счет снижения высоты отскока мяча, надежного укрывания мяча туловищем, свободной рукой и стремительного ухода от соперника.

Приучать игроков к своевременному принятию решения о дальнейших действиях, требуемых сложившимися в момент завершения дриблинга условиями, и мгновенному переходу к ним призваны упражнения и игровые

задания в сочетании индивидуальных технико-тактических действий (выхода, ловли и передач мяча, бросков) с моделированием конкретных игровых ситуаций.

Целесообразности бросковых действий, как разновидности индивидуальной тактики игры в нападении, обучают, ориентируя спортсменов на выбор оптимального способа броска и его траектории в зависимости от дистанции, позиции по отношению к кольцу, положения защитника и степени его противодействия.

Для этого используют разновидности бросков – после вышагиваний, в движении, после ведения, в прыжке, после подбора отскока в вариативных условиях, изменяя позицию игрока и расстояние до щита, направление атаки и условия выполнения бросков, постепенно увеличивая активность противодействия защитника до полного снятия ограничений на его действия.

Занимающиеся должны усвоить, что броски из-под щита следует совершать:

- дальней от корзины (возможного противодействия соперника) рукой;
- позиционные броски с ближней, средней и дальней дистанций – сильнейшей рукой.

Воспитание надежности, стабильности и высокой устойчивости к внешним сбивающим факторам и внутреннему неблагоприятному состоянию – еще один аспект совершенствования индивидуальных действий, направленных на повышение результативности при завершении атак.

Весьма эффективными являются *бросковые упражнения*, выполняемые при повышенной агрессивности защитника; в условиях моделирования шума зрителей, напряженности спортивной борьбы (ситуации равенства в счете), некомфортных температурных условий и т.п.

Приобретению уверенности помогает рост результативности бросковых движений в условиях тренировки на фоне функциональной, физической и психологической усталости. Основопологающим является установка – всегда

начинать бросок с уверенностью в его результативности.

Успешно управлять своими чувствами и движениями содействуют также личные и командные соревнования в точности бросков.

Сокращению подготовительной фазы бросков, быстрому переходу от предыдущего действия к бросковому движению способствует серийное выполнение бросков несколькими мячами с заданных точек с места или в сочетании со скоростными передвижениями без мяча и с ведением мяча. При этом нельзя допускать поспешных действий и резких, не завершенных движений в основной и завершающей фазах броска.

Наконец, воспроизведение рациональной техники бросковых движений в сочетании с другими индивидуальными технико-тактическими действиями в изменяющихся ситуациях игрового противоборства (в игровых заданиях, в подготовительных и учебных играх) ведет к успешной их реализации в соревновательной практике.

Групповые и командные тактические действия

Действия отдельных игроков служат структурными элементами тактических взаимодействий группы игроков и команды в целом. Здесь результативность обеспечивается взаимопониманием и согласованностью действий всех партнеров.

Первоначально изучаются разновидности взаимодействий двух нападающих: «передай мяч и выходи», заслоны, «двойка», наведение и пересечение. Затем организуют усвоение согласованных действий в нападении трех игроков: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков».

Любое групповое взаимодействие разучивается в определенной последовательности:

- рассказ и показ на схеме или демонстрационной доске;
- разучивание направления, характера перемещений и содержания действий каждого игрока непосредственно на площадке в условиях пассивного противодействия соперника и в замедленном темпе;

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

– нападение с использованием разучиваемого группового взаимодействия в условиях активного противодействия защитников на ограниченном участке площадки;

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

Командным действиям обучают в той же последовательности, что и групповым. В ходе обучения командным взаимодействиям игроки, прежде всего, должны усвоить начальную расстановку на площадке.

Затем они подробно знакомятся со всей схемой маневрирования и содержанием действий, включая возможные варианты завершения атаки: каждому игроку разъясняют его задачи, направление перемещений и основные функции в разучиваемой разновидности командных действий. Далее уточняются отдельные звенья взаимодействий и, наконец, действия всех игроков снова сводятся воедино.

Методически правильно сначала обучать разновидностям стремительного нападения, а потом переходить к освоению его позиционных вариантов. Согласованные действия пятерки игроков отрабатывают по фазам на основе соответствующих тактических групповых взаимодействий.

При разучивании комбинации тренер должен добиться динамичности, своевременности и согласованности передвижений всех игроков с быстрыми и точными передачами мяча. Противодействие защитников следует вводить по мере усвоения нападающими сущности и структурных особенностей изучаемых командных действий, варьируя их численность, расположение и степень активности в зависимости от этапа обучения.

Командные тактические действия изучаются при участии большого числа игроков и в условиях двустороннего противоборства, что создает определенные трудности. Их преодолению способствует введение плановых ограничений в действия обороняющихся или нападающих в пространстве и во времени.

Наиболее распространенными из них являются: регламентирование участков площадки, где разрешены или запрещены те или иные технико-тактические действия; жесткое лимитирование числа повторений определенных приемов и их сочетаний в одной игровой фазе; временный запрет на некоторые действия; уменьшение или увеличение времени владения мячом и т.п.

Процесс совершенствования изученных групповых и командных комбинаций, тактических взаимодействий подразумевает многократное их повторение в различной последовательности и в разных сочетаниях в игровых ситуациях.

Эффективны двусторонние учебные игры с различным численным составом команд. При численном равенстве (2х2, 3х3, 4х4, 5х5) или неравенстве составов (2х1, 3х2, 4х3, 5х4 и др.).

Стимулировать спортсменов за успешное выполнение заданных технико-тактических действий можно начислением дополнительных баллов, либо «штрафовать» лишая их уже набранных баллов в случае отсутствия попыток выполнения установок тренера.

Участие в соревнованиях различного ранга рассматривается как игровой, наиболее эффективный метод дальнейшего совершенствования тактики игровых действий игроков и команды.

ГЛАВА X. ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

Эффективность процесса обучения технике баскетбола в значительной мере зависит от умения тренера выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей обучающихся.

Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

- обучение стойкам и передвижениям;
- обучение технике владения мячом в нападении;

- обучение технике противодействия и овладения мячом в защите;
- обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите.

Это не означает, что приемам игры в защите следует обучать, только когда освоена вся техника нападения. Принципиальным является то, что обучению конкретному контрприему должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

В процессе освоения техники игровых приемов необходимо постоянно помнить о неразрывной взаимосвязи между двумя его сторонами – обучением и воспитанием, стремиться к реализации этих принципов на каждом занятии. Имеется ввиду взаимосвязь между формированием двигательных навыков и развитием физических качеств.

Такая же двуединая связь при обучении должна прослеживаться между техническими и тактическими аспектами игровых приемов. Эта взаимосвязь определяется спецификой самой игры, где игровые действия применяются исключительно в определенных игровых ситуациях.

Следовательно, параллельно с изучением рациональной техники приемов необходимо осваивать индивидуальные тактические действия. Как только сформирована основная структура двигательного действия и обучающиеся овладели правильным ее выполнением на фоне проявления необходимого физического качества, целесообразно создавать условия ситуационного обучения.

Подразумевается дальнейшее совершенствование технического приема в наиболее типичных для него искусственно созданных ситуациях игрового противоборства.

Сочетанию приемов – игровым действиям и адекватным им контрдействиям – обучают по мере расширения арсенала изученных отдельных элементов техники нападения и защиты. Причем взаимосвязи между освоенными навыками должны формироваться в соответствии с принципами игры в баскетбол.

На завершающей стадии овладения техническим приемом или технико-тактическим действием его применяют в соревновательных условиях, в двусторонних учебных играх.

Для акцентированного совершенствования конкретного навыка игры здесь возможно использование специальных методических приемов, принуждающих к многократному повторению данного игрового приема или к воспроизведению его в более сложной, экстремальной обстановке: уменьшение или увеличение размеров площадки, числа игроков, времени игры; введение в игру второго мяча; наложение ограничений на выполнение определенных приемов (запрещение ведения, строгий лимит числа передач определенным способом или их числа до завершающего броска, завершение атак только указанным способом и др.); усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (игра облегченным или утяжеленным мячом, применение на кольцах приспособлений, затрудняющих попадание в корзину, и т.п.).

Спортивные состязания любого ранга являются основным критерием успешности предшествующего этапа обучения, позволяют сделать необходимые коррективы и дают толчок к дальнейшему углубленному освоению навыков игры в баскетбол.

Упражнения для обучения и совершенствования стоек и разновидностей бега:

- Выполнение стойки готовности на месте.
- Передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом спиной вперед или рывком) по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки и другим ориентирам (набивные мячи, переносные стойки, баскетбольные щиты и т.п.).
- Чередование способов, скорости передвижений на отдельных отрезках дистанции, по зрительным или звуковым сигналам тренера (поднятая рука или мяч, количество или характер свистков и т.п.).
- Выполнение стойки готовности в сочетании с разновидностями передвижений и остановками произвольным способом: а) по ориентирам; б) по сигналу тренера.

- Воспроизведение стойки игрока, владеющего мячом на месте: из стойки готовности (мяч лежит перед занимающимся) – присесть, наложить кисти на мяч сзади-сверху – прийти в стойку игрока, владеющего мячом.
- Выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине.
- Сочетание разновидностей передвижений со стартом из различных исходных положений (стоя, сидя или лёжа; лицом, спиной или боком по направлению движения и т.п.).
- Воспроизведение стоек и передвижений нападающего в подвижных играх типа «день и ночь», «вызов номеров», «пятнашки», «салки мячом», «третий лишний» и т.п. по измененным правилам, регламентирующим выполнение совершенствуемых приемов на отдельных участках площадки или по сигналу тренера.

Упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:

Остановки двумя шагами:

- Легкоатлетические прыжки в шаге.
- Прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу.
- Бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки, по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам.
- Имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии, *исходное положение* – стойка готовности, толчком впередстоящей ноги удлиненный шаг-прыжок с приходом на всю стопу другой ноги – удержание равновесия на опорной ноге – выставляя толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение.

- Выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам.

Остановки прыжком:

- Выполнение приема с места, *исходное положение* – стойка готовности, шаг с последующим толчком и приземлением на две ноги.

- Выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам.

- Выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений.

Чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях:

- В различных позициях относительно щита.
- Варьируя скорость и направление передвижения.
- Реагируя на условные сигналы тренера, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлинённым шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.).

- Состязания в точности и скорости исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.

Повороты

На месте:

- Выполнение поворотов вперед и назад на месте – отталкиваясь вперёдстоящей, осуществить переступание с одновременным переносом веса тела назади стоящую ногу и вращением на носке.

- Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов: а) в стойке готовности; б) в стойке игрока, владеющего мячом.

- Выполнение поворотов на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.

- Выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.

В движении:

- Последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение.

- Выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при

медленном беге по прямой.

- Выполнение приема в целом со сменой направления движения по поворота.

- Выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам.

- Выполнение разновидностей приема на месте и в движении преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

Владение мячом

Приемам техники владения мячом обучают, постепенно усложняя условия выполнения заданий: вначале с места, затем в движении; вначале с сопротивлением, затем с пассивным и активным противодействием; вначале в упражнениях, а затем в игровых условиях.

Изучение ловли мяча начинают на месте. Более простой способ овладения мячом – ловля его двумя руками. С него и начинают обучение.

Ловлю мяча в движении осваивают при обучении разновидностям остановок с ловлей мяча, предварительно овладев техникой остановок двумя шагами и прыжком без мяча, ловлей мяча двумя (одной) руками на месте. Г. Это обязательным является чередование упражнений для освоения остановок ловлей мяча на шаге правой и левой ноги или после толчка правой и левой ногой

Передачи

К изучению передач мяча приступают одновременно с освоением ловли мяча уже на втором-третьем занятии знакомства с баскетболом.

Их изучают в определенной очередности:

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча;
- двумя руками от головы (сверху);
- одной рукой от головы (сверху);
- одной рукой сбоку;
- одной рукой над головой (крюком);

- двумя и одной рукой снизу;
- скрытые передачи: под рукой, над плечом, из-за спины.

Разновидности скрытых передач изучают на этапе спортивной специализации.

В процессе изучения каждого из перечисленных способов передач можно выделить несколько взаимосвязанных этапов, позволяющих подвести спортсменов к эффективному использованию данного приема в игровых ситуациях:

- а) обучение передачам стоя на месте – неподвижно стоящему партнеру;
- б) с вышагиванием;
- в) с последующим передвижением;
- г) обучение передачам стоя на месте – движущемуся игроку;
- д) обучение передачам в движении игроку, стоящему на месте;
- е) обучение передачам в движении движущемуся игроку.

На каждом этапе первоначально следует обучать вариантам встречных передач, а затем – поступательных и скрытых.

На стадии совершенствования в упражнения вводят противодействие защитника. Нападающего обучают использованию «слабых зон» в стойке соперника при постепенно возрастающей его активности. Направленно задают не только характер противодействия конкретного защитника, но изменяют и численный состав соперников.

Вначале нападающие преодолевают одиночное противодействие в ситуации численного большинства (2х1, 3х1), затем число защитников приближают к числу нападающих (3х2, 4х3, 5х4) и, наконец, изученный прием закрепляется в условиях численного равенства противоборствующих.

Обучение передачам в движении начинают после овладения спортсменами техникой разновидностей ловли и передач на месте и остановки двумя шагами с ловлей мяча.

Владение мячом. При обучении данному техническому действию следует стремиться к тому, чтобы спортсмены хорошо овладели

разновидностями дриблинга правой и левой рукой без зрительного контроля над мячом.

Броски мяча в корзину. Тренеру следует учитывать, что, помимо классической техники выполнения данного приема, у каждого игрока есть свои индивидуальные особенности строения частей тела, руки, кисти, что будет влиять на выполнения броска.

Однако индивидуализации техники броска обязательно должен предшествовать процесс овладения традиционной техникой всего арсенала бросков – фундаментальной основой баскетбольной «школы» движений.

Важной отправной точкой для организации процесса обучения является утверждение о том, что броски вблизи корзины надо уметь уверенно выполнять как правой, так и левой рукой, а со средних и дальних дистанций – сильнейшей.

При овладении навыками игры на занятиях по баскетболу целесообразно придерживаться такой последовательности изучения бросков:

- обучение способам броска с места;
- обучение броскам одной рукой сверху (от плеча или от головы) в движении: после получения мяча от партнера, после вышагивания и после ведения;
- обучение основным способам броска в прыжке;
- обучение разновидностям бросков в движении, после вышагивания, после ведения и в прыжке.

Изучению разновидностей бросков с места предшествует освоение однотипных передач.

Обучение дистанционным броскам с места, штрафным броскам рекомендуется вести параллельно с совершенствованием одноименных передач в такой последовательности:

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча;
- двумя руками от головы (сверху);
- одной рукой от головы (сверху).

Изучению разновидностей броска в движении должно предшествовать овладение техникой остановки двумя шагами с ловлей мяча, одноименных передач и дистанционных бросков с места.

При обучении разновидностям броска в прыжке следует учитывать физический потенциал спортсменов и уровень их технической подготовленности. В юном возрасте, в средних классах обучение целесообразно начинать с вариантов броска двумя руками от головы и одной рукой с поднятым на одну четверть локтем «на один счет» (с прыжком).

Позже, в старших классах, можно переходить к освоению броска одной рукой сверху (от головы или над головой) «на два счета» (в прыжке). А бросок «на три счета» (с зависанием) следует изучать лишь после овладения спортсменами в достаточной мере «школой техники» основных игровых приемов и в случае углубленных занятий баскетболом.

Простейшие сочетания приемов:

- остановка с ловлей мяча, посланного партнером;
- остановка после ведения;
- проход-бросок изучаются, как целостные компоненты техники нападения после овладения составляющими их движениями: остановками, ловлей мяча, ведением, броском в движении.

Подбор подводящих упражнений и последовательность обучения остановкам после ведения обусловлены возможными трудностями на стыке этих двух ранее изученных раздельно приемов (ведения и вариантов остановок с ловлей мяча от партнера), т.е. в момент перехода от ведения непосредственно к остановке. Обучение следует начинать с освоения приема двумя шагами.

При обучении проходу-броску используется тот же метод, что и при обучении остановкам после ведения. Данный игровой прием изучается после овладения спортсменами техникой броска в движении с получением мяча от партнера.

В связи с этим подводящие упражнения здесь направлены преимущественно на освоение быстрого и рационального перехода от ведения

к броску. Если же занимающиеся уже хорошо усвоили разновидности остановки после ведения, то процесс овладения новым сочетанием игровых действий (ведение-бросок в движении) значительно облегчается.

Игровые действия, состоящие из нескольких чередующихся в пространстве и во времени игровых приемов, осваиваются на этапе совершенствования техники. Их количественно-качественный состав, последовательность воспроизведения входящих в сочетания приемов постоянно варьируется и определяется модельными характеристиками игрового соревновательного противоборства.

Сочетания, включающие в себя несколько игровых приемов, выполняемых в пространстве и во времени, осваиваются на этапе совершенствования техники. Количественный и качественный состав, последовательность воспроизведения входящих в сочетания приемов постоянно варьируются и определяются структурными особенностями игрового противоборства, т.е. логикой самой игры.

Ловля мяча двумя руками на месте

Последовательность:

- имитация приема переключением мяча из рук одного игрока в руки другого;
- индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: а) над собой; б) после его отскока от пола – на уровне пояса, колен или пола;
- упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: а) по навесной траектории в заранее поставленные кисти; б) на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;
- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади-сбоку;
- выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки;

– выполнение разновидностей приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «передай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

Разновидности остановок с ловлей мяча двумя руками:

– остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;

– выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера: а) с места; б) после передвижения ходьбой; в) после передвижения медленно бегом;

– остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча;

– выполнение изучаемой разновидности приема в целом: а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола; б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории; в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);

– выполнение разновидностей приема, варьируя: а) скорость передвижений игрока; б) момент передачи мяча партнером; в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);

– выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

Передачи мяча на месте:

– имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделениям с зеркальным возвращением в исходное положение;

– имитация передачи-ловли в парах переключением мяча из рук одного игрока в руки другого;

– передачи в парах с выпагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;

– передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;

– передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т.п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;

– передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.): а) с выпагиванием; б) в сочетании с поворотами на месте; в) в сочетании с обманными движениями мячом; г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;

– передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;

– направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры): а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.; б) в условиях игрового противоборства.

Передачи мяча в движении:

Встречных:

– выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног: а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге); б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;

– выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола; б) после ловли мяча брошенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.

– Выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера:

а) с отскоком от пола;

б) по навесной траектории;

в) по прямой траектории (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока);

– передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета;

– выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн: а) с отскоком от пола; б) по прямой траектории;

поступательных:

– выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку):

– стоящему впереди и сбоку партнеру;

– игроку, начинающему движение;

– двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.);

– поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера;

– поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впередибегающему партнеру;

– выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков;

– выполнение разновидностей встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятнай

мячом», «салки и мяч» и т.п.

Обучение и совершенствование ведения мяча:

ведение на месте:

– с различной высотой отскока поочередно правой и левой рукой;

– с переводом мяча с руки на руку перед собой;

– ведение на месте с элементами жонглирования:

– чередуя исходное положение – сидя, лёжа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.;

– с переводом мяча с руки на руку – под ногой, между ног, за спиной; со сменой направления движения мяча – по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т.п.;

– ведение в движении по прямой одной и другой рукой, чередуя высокое и низкое ведение на отдельных отрезках дистанции;

– разновидности ведения в движении с изменением направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.;

– ведение с изменением направления движения в сочетании с выполнением заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка центрального круга с подсчетом находящихся внутри его разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета и т.п.);

– ведение с изменением высоты отскока, скорости передвижения, направления движения, с переводом мяча с одной руки на другую по звуковым или зрительным сигналам тренера или партнера;

– разновидности ведения в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой («зигзаг» – 2-3 удара правой рукой с перемещением вправо-вперед, перевод мяча на левую руку, 2-3 удара левой рукой с перемещением влево-вперед, перевод мяча на правую руку и т.д.):

– без защитника;

- с пассивным сопровождением защитника;
- в условиях противоборства;
- воспроизведение разновидностей ведения в эстафетах и подвижных играх типа: «вызов номеров», «гонки с мячами», «пятнашки с ведением», «дриблеры в круге» и т.п.

Обучение и совершенствование разновидностей остановок после ведения мяча:

- Выполнение варианта остановки (двумя шагами, прыжком) с места:
 - после одноударного ведения;
 - после многоударного ведения на месте.
- Выполнение разновидностей приема в целом на контролируемой скорости по ориентирам (разметка площадки, переносные стойки и т.п.).
 - Вариативное выполнение разновидностей приема: а) по зрительным сигналам партнера (поднятая вверх правая рука – остановка двумя шагами, поднятая вверх левая рука – остановка прыжком и т.п.); б) в ответ на изменение занимаемой стойки условным защитником (стойка с выставленной вперед правой ногой – остановка двумя шагами с ловлей мяча на шаге левой; стойка с выставленной вперед левой ногой – остановка прыжком с ловлей мяча после толчка правой и т.п.).

Обучение и совершенствование дистанционных бросков с места (штрафных бросков):

- имитация изучаемого способа броска без мяча по частям;
- воспроизведение завершающей фазы выпуска мяча;
- многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных исходных положений: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине;
 - выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траектории на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т.п.;
 - выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой

дистанции:

- а) под углом 30-45° к щиту (бросок с отскоком от щита);
- б) располагаясь прямо перед щитом («чистый» бросок);
 - серийное выполнение штрафных бросков изучаемым способом;
 - выполнение штрафных бросков в личных соревнованиях:
 - а) на число попаданий в серии бросков;
 - б) число двойных (два подряд) или тройных (три подряд) попаданий в серии бросков;
 - в) максимальное число бросков без промаха;
 - г) число всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени;
 - д) лучшую разность между результативными и неточными бросками в серии или в заданный отрезок времени: за каждое попадание начисляется одно очко, за каждый промах вычитается одно очко;
 - е) выполнение установленных показателей результативности:
 - каждому снайперу задается индивидуальный уровень точности в серии бросков, выполнение которых приносит победу в состязании с соперником, и т.п.

Обучение и совершенствование разновидностей бросков в движении:

- Выполнение прыжка толчком одной справа и слева от корзины:
 - после одного, двух шагов с места – имитация броска без мяча;
 - после предшествующего двухтактному ритму работы ног передвижения ходьбой или бегом;
 - имитация изучаемого способа броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места;
 - выполнение разновидности броска в корзину после одного шага с места.
- Бросок в корзину, снимая мяч с вытянутой в сторону руки партнера (с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вверх) с использованием двухтактного ритма работы ног:
 - с места;

- в движении.
- Выполнение броска в движении правой и левой руками (справа и слева от корзины) в целом:
 - после встречного набрасывания мяча партнером снизу (передача почти из рук в руки);
 - после встречной передачи партнера с отскоком от пола;
 - после встречной передачи по навесной и прямой траектории.
- Разновидности броска после вышагивания:
 - из различных исходных расположений по отношению к щиту, меняя угол атаки (прямо перед корзиной, справа или слева от нее);
 - из разных исходных положений (стоя спиной, правым или левым боком по отношению к корзине) в сочетании с поворотом на опорной ноге, варьируя направление вышагивания;

- чередование разновидностей приема в сочетании с предшествующим обманным движением и уходом от условного защитника.

Обучение и совершенствование прохода-броска:

- выполнение разновидности броска в движении с места после одноударного ведения;
- выполнение разновидности изучаемого приема после многоударного ведения мяча на месте;
 - выполнение прохода-броска в целом на невысокой скорости:
 - а) под углом 30-45° к щиту справа и слева от корзины;
 - б) под углами более 45° и менее 30°;
 - в) прямо по направлению к корзине;
 - г) из углов площадки (вдоль лицевой линии);
 - чередование разновидностей приема с изменением:
 - а) исходного положения и дистанции относительно корзины;
 - б) направления движения, предшествующего броску;
 - в) скорости передвижения с мячом;
 - выполнение разновидностей приема в сочетании с обманным движением и последующим уходом от условного защитника:

а) перед началом ведения (вышагиванием, скрестным шагом или поворотом);

б) в движении (с помощью перевода мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом);

- соревнования на результативность разновидностей прохода-броска (личные и командные).

Обучение и совершенствование дистанционных бросков в прыжке:

- «на один счет» (с прыжком):
 - имитация выполнения приема стоя на месте с выпуском мяча:
 - над собой;
 - на ориентир: поднятую руку партнера или в цель на стене;
 - выполнение приема в целом с места со средней дистанции под углом 30-45° к щиту;
 - броски с прыжком, варьируя дистанцию и направление атаки по отношению к корзине:

а) отталкиваясь от гимнастического мостика;

б) отталкиваясь от площадки;

- «на два счета» (в прыжке) и «на три счета» (с зависанием);
- имитация броска по фазам и в целом:
 - из стойки нападающего, владеющего мячом: запрыгивание на гимнастическую скамейку с выносом мяча в исходное положение для броска – имитация замаха;
 - из стойки нападающего с вынесенным в положение для броска мячом, стоя на гимнастической скамейке: спрыгивание со скамейки с выпуском мяча над собой в заданный момент прыжка – имитация броскового движения;
 - то же, что в упражнениях а) и б), но в сочетании;
 - имитация броска изучаемым способом на месте после отталкивания от гимнастического мостика с выпуском мяча вверх над собой;
 - бросок-передача в прыжке с близкой дистанции партнеру на ориентир (поднятую вверх руку):

- с места;
- после собственного набрасывания мяча перед собой и остановки двумя шагами или прыжком с ловлей мяча, отскочившего от пола; после получения мяча от партнера в движении и остановки двумя шагами или прыжком;
- выполнение разновидности изучаемого приема в целом с места под углом 30-45° к щиту с близкой дистанции:
- отталкиваясь от гимнастического мостика или другой пружинящей поверхности;
- отталкиваясь от площадки;
- броски в прыжке после остановки избранным способом с получением мяча от партнера в движении или после ведения;
- разновидности броска в прыжке с разноудаленных и разнонаправленных по отношению к корзине точек;
- личные и командные соревнования в результативности бросков:
- на максимальное число попаданий в серии;
- максимальное число попаданий подряд;
- заданное число бросков без промаха;
- максимальное число двойных или тройных попаданий и т.п.;
- соревнование в результативности бросков с «заказанных» точек.

После каждого точного броска необходимо повторить результативное действие сопернику с той же точки и тем же способом, невыполнение «заказа» – промах – приносит штрафное очко.

Тактика игры

Процесс обучение тактике игры должен быть специально организован. Если в процессе обучения технике игры занимающиеся осваивают структуру движений, игровые умения и навыки, то в ходе освоения тактики игры они получают знания и умения применения этих навыков в конкретных условиях для достижения победы над потенциально возможным или конкретным соперником.

Обучение тактике игры начинают по мере овладения спортсменами игры в нападении и защите. Как и при изучении техники баскетбола, приоритет отдается игровым действиям в нападении. А на этапе их совершенствования обучают тактическим контрдействиям в защите.

Основу успешных тактических действий баскетболиста в игре составляют уровень развития специальных качеств и способностей (быстроты простых и сложных реакций, ориентировки в пространстве; быстроты тактического мышления и ответных действий и т.п.); степень владения основными приемами техники и умение гибко использовать их в изменяющихся условиях; диапазон теоретических знаний по тактике игры.

Вариативность поведения игроков

Обучение навыкам игры в баскетбол можно считать успешным лишь в том случае, если занимающиеся результативно используют свой двигательный потенциал и мышление в условиях игровой деятельности. Формирование взаимосвязей между отдельными компонентами подготовленности составляет основу обучения игровой деятельности.

Задача тренера – научить юных спортсменов максимально реализовывать свои интеллектуальные, технические и физические способности в игре; эффективно применять игровые взаимодействия, состоящие из нескольких приемов техники; избирательно использовать свой технический арсенал в ответ на изменения игровых ситуаций; адекватно реагировать на действия соперника и применять тактические действия, нацеленные на достижение положительного результата.

После достижения позитивных сдвигов в обучении основам техники, тактики игры и в развитии базовых физических качеств, педагогическая деятельность должна быть направлена на совершенствование основных комплексных компонентов игровой деятельности. Эти задачи решаются в процессе интегральной подготовки баскетболистов.

Подвижные игры

В процессе обучения спортивным играм важное место занимают подвижные игры. Они позволяют обучать и совершенствовать игровые

взаимосвязи в различных упрощенных ситуациях, но требующих игрового мышления.

В подвижных играх моделируются и возникают ситуации, когда необходимо проявление технических и физических компонентов подготовленности в сочетании с ситуациями, требующими особого коллективного поведения для достижения определенного результата, и т.п.

Другими словами, создаются упрощенные условия для формирования комплекса специальных навыков, характерных для спортивных игр.

Мастерство тренера заключается в выборе адекватных этапу обучения и уровню подготовленности спортсменов средств из всего многообразия существующих подвижных игр. Включение в ту или иную игру элементов, специфических для баскетбола, способствует повышению эффективности обучения и улучшению готовности спортсменов непосредственно к игровой деятельности.

На занятиях по баскетболу наиболее популярны две формы проведения подвижных игр – в виде эстафет и командных состязаний.

Структурными компонентами игр-эстафет могут служить отдельные технические приемы баскетбола или их различные сочетания, выполняемые в заданных условиях различной степени сложности, а основной целью служит либо наиболее качественное (результативное), либо максимально быстрое их выполнение.

При выборе подвижных игр, применяемых для обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок.

Перечень подвижных игр, применяемых на занятиях баскетболом, безграничен. Наиболее известными являются «день и ночь», «вызов номеров», «пятнашки мячом», «салки с ведением», «коршун и насадка», «баскетбольная перестрелка», «двухэтажный баскетбол» и др.

Подготовительные, учебные, контрольные игры

Подготовительные игры к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового противоборства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовленности спортсменов.

Они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычлениением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций.

Среди игр, подводящих к баскетболу, особенно популярны: «борьба за мяч», «10 передач», «мяч капитану», «баскетбол без ведения», «1х1 с промежуточным» и др.

Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности и подвести спортсменов к участию в учебных и официальных играх.

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности спортсменов. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки.

В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством тренера с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или

командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия, либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности спортсменов.

Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), но и изменение численности состава команд.

Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды, и т.п.

Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу, «везут» на себе выигравших соперников.

Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на спортсменов подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами.

Участие в календарных играх официальных соревнований требует от баскетболистов максимальной и взаимосвязанной реализации результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий, как на отдельных игроков, так и на спортивную команду в целом.

ГЛАВА XI. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Физическая подготовка баскетболистов

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности спортсменов. За время игры баскетболист выполняет большой объем работы высокой интенсивности. Частота сердечных сокращений зашкаливает и достигает значений 180-220 ударов в минуту, а потеря массы тела составляет от 2 до 5 килограммов за игру.

При этом стратегия баскетбола требует постоянной полной концентрации внимания, чего очень сложно добиться от спортсменов в подростковом возрасте. Эти сведения имеют особое значение для тренеров баскетбольных отделений спортивных школ, где детско-юношеский контингент еще не достиг стабильного, полноценного, всестороннего развития.

Системы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, нервная, костно-мышечная, иммунная и другие системы растущего организма юношей и девушек развиваются в подростковом возрасте, как правило, разбалансировано, не синхронно и требуют креативного, личностно-ориентированного подхода в их совершенствовании.

Тренеры при отборе в секции баскетбола уделяют повышенное внимание детям акселератам, опережающим своих сверстников в развитии. Поэтому именно физическая подготовка является уровнем, на базе которого воспитываются спортсмены высокого класса.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности

организма спортсмена.

В число задач по общей физической подготовки входят:

- укрепление здоровья;
- воспитание основных физических качеств;
- повышение уровня общей работоспособности;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений.

В средства ОФП входят упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, единоборств, подвижных и спортивных игр.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на три группы:

- для мышц рук и плечевого пояса;
- для мышц туловища и шеи;
- для мышц ног и области таза.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, силовой выносливости, концентрации внимания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах и тренажерах.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании. Бег: короткие дистанции: 20, 30, 60 м, повторный на отрезках по 20-30-60 м. Челночный бег. Кроссовый бег от 600, до 1500, 3000 метров.

Прыжки: в длину с места, с разбега, с места в высоту, в глубину, тройной прыжок, повторные из полного приседа и т.д. Метания: малого мяча с места, медицинболов, баскетбольных мячей на дальность.

Повторный метод (развитие основной силы рук и ног). Работа на каждой станции 15 секунд, между станциями отдыха нет. Между подходами во время отдыха, выполняются упражнения на растяжку.

Таблица 10

Комплекс упражнений с отягощением

Упражнение на станциях	Рабочая нагрузка (максимальная)
Жим штанги, лежа на скамейке	50%
Полу-присед со штангой на плечах	30%
Выпрыгивание с набивным мячом	2 кг
Тяга резинового жгута	-
Подъем грифа от штанги до уровня груди	20%
Повороты туловища с набивным мячом	3 кг

Интервальный метод (развитие взрывной силы). Работа на станциях 20 секунд, отдых между станциями 15 секунд. Отдых между сериями 4 минуты, выполняются упражнения на растяжку. Упражнения на станциях. Толчок штанги, лёжа на скамейке. Отжимание от опоры. Прыжки через препятствие. Поочередное выпрямление рук с гантелями. Серийные прыжки.

Индивидуальный метод (развитие выносливости мышц). Работа на каждой станции 15 секунд. Между станциями отдыха нет. Отдых между подходами 1-2 минуты, выполняются упражнения на растяжку.

Упражнения на станциях:

- Толчок штанги от груди, лёжа на скамейке.
- Подъем туловища.
- Отжимания от препятствия.
- Подъем ног из упора на локтях.
- Подъем туловища, лёжа на животе.
- Подъем туловища в виси (подтягивание).
- Выпрыгивание из полуприседа.
- Повороты туловища с набивным мячом.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена,

отвечающих специфике баскетбола.

Важность специальной физической подготовки баскетболистов велика. Для того, чтобы полноценно играть в современный баскетбол, одного таланта не достаточно. Необходимо иметь хорошее физическое развитие.

Тренер акцентирует внимание на решении следующих задач по совершенствованию специальной физической подготовки:

- повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
- воспитание специальных физических способностей;
- достижение оптимальной спортивной формы.

Следует помнить и о том, что сильных от природы людей мало – сильными становятся, выполняя специальные упражнения. Специфика силовой подготовки спортсмена состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать. Кроме того, большое значение имеет правильное питание спортсмена, без которого добиться желаемых результатов невозможно.

Физическое качество – быстрота

Быстрота – это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках. Такие тренировки особенно необходимы игрокам высокого и сверхвысокого роста, так как от природы гигантам обычно достается мало быстроты.

Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развивают мышечную силу, улучшают координацию, что важно в первую очередь для центровых. Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях, близких к игре, поскольку постоянный игровой цейтнот требует усиленной работы, быстроты мышления и быстроты движений.

На практике работы с баскетболистами сборной доказано, что упражнения со штангой или гирей весом 15-20% от собственного веса игрока

развивают двигательную быстроту. Надо только следить, чтобы во время упражнений с такими весами скорость движения не снижалась.

Работа с отягощениями 70-80% от собственного веса игрока способствует развитию взрывной силы и стартовой скорости. Следует помнить, что применяющиеся в основном для укрепления связок изометрические упражнения противопоказаны для развития быстроты, так как мышцы заметно теряют свойство эластичности, и их сокращения замедляются.

Этот метод развития скоростных качеств предполагает работу в зале с мячами и тренировки на стадионе.

Развитие скоростных качеств

Упражнение №1. Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах.

Упражнение №2. Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 25-30 кг – от 30 сек до 1 мин (по 2-3 шага).

Упражнение №3. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага).

Упражнение №4. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

Упражнение №5. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.

Упражнение №6. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.

Упражнение №7. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.

Упражнение №8. То же, что и в упр. 7, на дистанции 50-100 м – для развития двигательной скорости. Выполняется на время.

Упражнение №9. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

Упражнение №10. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

Упражнение №11. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча.

Упражнение №12. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

Упражнение №13. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с одним или двумя мячами.

Упражнение №14. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

Упражнение №15. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку.

Упражнение №16. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время. Дистанция – до 50 м.

Упражнение №17. То же, что в упр. 15, с имитацией обманных движений.

Упражнение №18. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой – спиной вперед.

Упражнение №19. Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.

Упражнение №20. Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция – до 50 м.

Упражнение №21. Скоростной бег центрального игрока спиной вперед

с передачей ему 3-4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4-5 м. Дистанция – до 100 м.

Упражнение №22. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время – от 20 до 40 сек.

Упражнение №23. Скоростной бег с поворотами с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков. Дистанция – от 30 до 50 м.

Упражнение №24. То же, что и упр. 22, но с ведением мяча и бросками по кольцу, в парах и командах.

Упражнение №25. Командная эстафета с ведением мяча по легкоатлетическому стадиону на дистанции 100 м. Игроки должны передавать мяч из рук в руки после 100-метрового ускорения. В командах может быть 5-10 человек.

Упражнение №26. Скоростные передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.

Упражнение №27. Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с броском мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно. Проводится как соревнование двух игроков.

Упражнение №28. То же, что и упр. 26, но с ведением двух мячей.

Упражнения для рук

Развитию скорости движения рук в нашем баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной быстрой работы рук в игре зависит очень многое.

Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Специальный комплекс упражнений для тренировки мышц рук:

- Ведение одного-двух мячей.
- Передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 сек.
- Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
 - Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.
 - Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
 - Два игрока, лёжа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
 - То же, что упр. 6, но в положении сидя.
 - Ведение трех мячей на время – 30 сек.
 - Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 сек. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
 - Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 сек.

Физическое качество – ловкость

Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Это самое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость – это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Различают прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др.

Развивать ловкость следует с 6-8 лет, и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Центровым и всем высоким игрокам, не наделенным от природы непринужденностью движений, быстротой и координированностью, необходимо овладеть этими приемами и постоянно их совершенствовать. Хотя сама игра во многом способствует развитию координации и ловкости, тем не менее, без специальных упражнений обойтись трудно.

Обычно при работе с высокими игроками применяют комплекс разминочных упражнений, направленных на растягивание всех групп мышц и подготовку суставов к работе. В начале разминки игроку, сидящему на полу с широко разведенными ногами, следует помогать доставать головой колени, локтями – пол. Эту помощь могут оказывать тренеры, массажист, врач команды или игроки, если упражнения выполняются в парах.

Следующие разминочные упражнения игроки выполняют стоя: прогибаются назад, доставая руками пятки.

Кроме этого, для развития ловкости используют серию акробатических упражнений. Три раза в неделю в борцовском зале игроки занимаются акробатикой по 30-40 мин.

Общие упражнения для развития ловкости

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
4. Падение вперед и быстрое вставание.
5. Гимнастическое (колесо) влево и вправо.
6. Стойка на голове, с опорой у стены.
7. Стойка на руках.
8. Ходьба на руках.
9. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.

10. На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.

11. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.

Ловкость можно тренировать, используя элементы других видов спорта – например, акробатику, гимнастику, футбол, единоборства или прыжки в воду с вышки: солдатиком, головой вниз, совершая сальто.

Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, по рельсу, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

Развитие ловкости

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

3. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

4. Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30 м.

5. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

8. Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.

9. Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

10. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с

высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

11. Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.

12. То же, что и упр. 11. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника – увернуться от мяча.

13. Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.

14. Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

15. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится, как соревнование – побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.

16. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10-12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.

17. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.

18. Игрок совершает рывок на 5-6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.

19. То же, что и упр. 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90 или 130°.

20. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.

21. Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.

22. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.

23. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.

24. Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4-5 м от кольца. 2-3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля передачи и бросок по кольцу выполняются в одном прыжке.

25. Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.

26. Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.

27. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.

28. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.

29. Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперед.

30. Игрок делает рывок от центра поля к линии штрафного броска спиной вперед, на штрафной линии выполняет кувырок назад. Тренер, стоящий на лицевой линии, пасует мяч с отскоком от пола так, чтобы игрок сумел получить его после кувырка.

31. Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разворачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков – слабой рукой).

32. Упражнение выполняется двумя мячами, то же что и 31.

Скоростно-силовые качества. Прыгучесть.

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу «на втором этаже». Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава. Рекомендуются простые, но эффективные упражнения.

Сначала необходимо разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно. Потом вращать стопы 1,5-2 мин. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно – по 100-150 движений (для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70-75°).

Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнера. Хорошо использовать медицинболы – катать их стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке, со скакалкой, прыжки через барьер на носках, на одной или двух ногах.

Для коленного сустава полезны вращение коленей по 30-40 раз в обе стороны. Кроме того, рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с отягощением, выпрыгивание с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со штангой – в приседе, в полуприседе с поворотами на каждый шаг.

Укрепив голеностопный и коленный суставы, можно наращивать интенсивность прыжковых упражнений. Методика тренировки прыгучести претерпела изменения в связи с ускорением всех стадий игры.

Прыжки из низкой баскетбольной стойки не приносят успеха: на выпрямление, сгибание ног в коленном суставе затрачивается драгоценное время, и зачастую мяч достается сопернику с более «заряженной» стопой и менее согнутыми в коленных суставах ногами.

Упражнения для тренировки прыжков

Упражнение №1. На тренировках после кросса и гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 5-7 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры.

Упражнение №2. Прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на «заряженную» стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная.

Упражнение №3. То же, что и упр. 1, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую и наоборот поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – «мятник».

Упражнение №4. То же, что и упр. 1-2, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками.

Упражнение №5. Прыжки с поворотом на 180, 360° с поднятыми вверх руками.

Упражнение №6. То же, что и в упр. 3, но с ведением мяча левой, правой рукой.

Упражнение №7. Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад.

Упражнение №8. Толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса.

Упражнение №9. Прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно. Упражнение выполняется на время – до 1,5 мин.

Упражнение №10. Прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-15 барьеров высотой 60-70-80 см, находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга. Барьеры можно ставить в виде креста (4 барьера), и

тогда прыгать по кругу боком, лицом, спиной с ведением одного-двух мячей. 4-6 подходов.

Упражнение №11. Прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока.

Упражнение №12. То же, что и упр. 11, но при прыжках в длину, тройном прыжке.

Упражнение №13. Прыжки по лестнице на одной и двух ногах вверх и вниз. Можно выполнять с ведением мяча.

Упражнение №14. Прыжки с уступающе-преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол.

Упражнение №15. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах с ведением мяча вперед-назад, лицом, боком.

Упражнение №16. Прыжки с гириями, гантелями, «блинами». Можно имитировать обманные движения (передачу) во время прыжков.

Упражнение №17. Прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 сек до 1,5-3 мин.

Упражнение №18. Безостановочное забивание мяча из-под кольца сверху – максимальное количество раз без разбега.

Упражнение №19. Запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой до 50 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 23-30 прыжков подряд.

Упражнение №20. Танец впрысядку с ведением одного или двух мячей. Игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны. Упражнение выполняется на время – 25-30 сек.

Упражнение №21. Серийные прыжки – «ножницы» с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад.

Упражнение №22. Серийные прыжки – «разножка» с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в

стороны.

Упражнение №23. Многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки. Упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.

Упражнение №24. Прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку.

Упражнение №25. Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 сек.

Упражнение №26. Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите, стене. Сериями по 20-25 сек. Высота отметок на щите, стене зависит от ростовых данных каждого игрока.

Упражнение №27. Добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 сек.

Упражнение №28. Забивание в кольцо сверху двух мячей в одном прыжке.

Упражнение №29. Броски в кольцо сверху с поворотами на 180 и 360° градусов.

Упражнение №30. Ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

Упражнение №31. Прыжки в высоту, выпрыгивания. Ноги на ширине плеч. Прыгнуть строго вверх насколько это возможно. Опустившись, присядьте примерно на четверть – это один прыжок. Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается в том, чтобы как можно более быстро выпрыгнуть вверх. Время касания ногами опоры должно равняться долям секунды.

Упражнение №32. Подъемы на носках Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (ступень лестницы, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге. Отдых между подходами: 25-30 секунд. Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое. Выполнить серию прыжков без перерыва.

Упражнение №33. Прыжки на прямых ногах Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше. Отдых между подходами: 1 минута. Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается в как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на опоре, должно равняться долям секунды.

Упражнение №34. Прыжки не опускаясь на пятки. Упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Стоя в полуприседе, поднимитесь на носках и совершайте прыжке в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делайте на скорость и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки.

Упражнение №35. Прыжки из приседа. Прыжки в полном приседе – это новое упражнение. Оно должно нагружать целиком бедро и способствовать увеличению его взрывной силы. Оно увеличивает сердечно-сосудистую выносливость, скорость на коротких дистанциях и боковую скорость. Выполняется под руководством тренера при строгом соблюдении требований к интенсивности, индивидуализации и дозированию. Особое отношение к игрокам, отличающимся большой массой тела и высоким ростом.

Упражнение №36. Для равновесия возьмите мяч в руки. Сядьте. Вы должны сидеть на носках (пятки приподняты), ваши бедра должны быть параллельны полу, а спина перпендикулярна полу. Выпрыгните на 10-15 см. Соблюдайте параллельность бедер по отношению к полу. После приземления оттолкнитесь опять. При последнем прыжке выпрыгните как можно выше.

Это упражнение дает очень большую нагрузку на мышцы, и поэтому его нужно выполнять только 1 раз в неделю. Увеличение частоты выполнения упражнения приведет к риску перегрузки мускулов, увеличения времени на восстановление и снижения прыжкового тонуса ног на долгое время, возможны травмы коленного сустава.

В конце каждого подхода вы должны выпрыгнуть вверх в максимальном, «взрывном» темпе и на максимально возможную высоту. Очень важно выпрыгнуть максимально резко. Это заставит работать мышцы бедра, укрепит их и добавит к прыжку еще 3-5 см за весь курс.

Силовая подготовка

Баскетбол становится все более контактной силовой игрой. Около 70% всех движений баскетболиста носят скоростно-силовой характер. Это требует от игроков, особенно центровых, специальной физической подготовки.

Они должны обладать взрывной силой – способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на шите, контратаки.

Специфика силовой подготовки центровых состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать. Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении движения без учета собственного веса. Относительная сила – это сила в соотношении с весом игрока.

Как правило, высокорослые игроки предрасположены к искривлениям и деформациям позвоночника. Поэтому им особенно необходимо создать мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб, и укрепить мышцы живота. Только после этого можно переходить к тренировкам с тяжелым весом.

Виды силовой подготовки:

1. Методика силовой подготовки.
2. Упражнения для развития взрывной силы.

Методика силовой подготовки

Должен сказать, что сначала игроки выполняли их неохотно. Работая над силовой подготовкой, вы можете ставить перед собой разные цели. Приседая,

выпрыгивая в среднем темпе 5-7 раз, в нескольких подходах, вы развиваете собственную силу.

Для развития скоростно-силовых способностей требуется штанга не более 45% от собственного веса – эти упражнения нужно выполнять лёжа на скамейке в максимальном темпе 10-12 раз. Для скоростно-силовой выносливости в среднем темпе до полного утомления упражнение выполняется с весом до 10-15 кг 15-20 раз.

После интенсивной разминки, в которую входили и обязательные упражнения для мышц спины и живота, начиналась круговая тренировка на шести станциях.

Станция 1

Жим лёжа на спине с максимальным весом. 3-4 подхода до ощущения утомления.

Станция 2

Шаги в баскетбольной стойке с «блином» или гирей в руках от 30 сек до 1 мин вперед-назад, влево-вправо. Руки, согнутые в локтях, имитируют передачу мяча вверх и в стороны. Вес гири или «блина» для центровых – от 10 кг. 3-4 подхода.

Станция 3

Подъем на носки из полуприседа.

Станция 4

Прыжки по 1 мин на прямых ногах с отягощением 3-5 кг над головой. 3-4 подхода.

Станция 5

Подтягивание на турнике с увеличением количества в каждом подходе на 1 раз. 3-4 подхода. Отжимание от пола на пальцах до утомления. 3-4 подхода.

Станция 6

Толчок штанги лёжа на скамейке. Вес штанги – 30-40% от собственного веса, до ощущения утомления. 3-4 подхода.

Закончив упражнения с отягощениями, игроки делают 2-3 рывка с ведением мяча и расслабляются перед новым подходом через 2-3 мин.

Упражнения для развития взрывной силы

Упражнение №1. Толкание медицинбола ногами из положения, сидя, лёжа. Соревнование на дальность.

Упражнение №1. Передача медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы.

Упражнение №2. Имитация толкание ядра с медицинболом двумя руками поочередно.

Упражнение №3. Выталкивание партнера из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).

Упражнение №4. То же – с ведением мяча; то же – с двумя мячами.

Упражнение №5. Имитация приемов борьбы.

Упражнение №6. Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания.

Упражнение №7. Быстрые передачи набивного мяча двух игроков, стоящих спиной друг к другу.

Упражнение №8. Передачи набивного мяча весом 3-5 кг из рук в руки в кругу, образованном из 3-4 игроков.

Упражнения для развития силы

Упражнение №1. Передачи набивного мяча от штанги в парах или тройках. Игроки располагаются на расстоянии 1,5 м друг от друга и передают набивной мяч.

Упражнение №2. Подбрасывание и ловля медицинбола на высоту до 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнения двумя руками, а затем, по команде тренера, поочередно каждой рукой.

Упражнение №3. Передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с медицинболом в руках.

Упражнение №4. Упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бедрами на опору лицом вниз, закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди руках «блин» от штанги.

Упражнение №5. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится спиной на пол, закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз. Вариант этого упражнения – лёжа на полу на спине с помощью партнера, удерживающего ноги.

Упражнение №6. Отжимание от пола. Упражнение выполняется на пальцах или кулаках в несколько подходов.

Упражнение №7. Отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 отжиманий.

Упражнение №8. Ходьба и бег на руках. Игрок принимает положение (упор лёжа), его ноги держит стоящий сзади партнер. По команде тренера пары игроков начинают движение к противоположной лицевой линии в среднем или быстром темпе, на лицевой линии игроки меняются местами.

Упражнение №9. Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-12 раз.

Упражнение №10. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу.

Упражнение №11. Взбегание по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д. Способ выполнения определяется тренером.

Упражнение №12. Приседание и выпрыгивание из приседа с партнером на спине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений в каждой серии.

Упражнение №13. Стойка на руках и ходьба на руках в стойке с помощью партнера.

Упражнение №14. Отжимания в стойке на руках.

Упражнение №15. Различные виды передвижения (бег, прыжки, передвижение в защитной стойке, в приседе и полуприседе и т.д.) с отягощением в виде штанги на плечах или свинцового пояса.

Упражнение №16. Бег, прыжки, выполнение различных технических элементов со свинцовыми манжетами на руках и ногах.

Упражнение №17. Броски по кольцу с дистанции 3-4 м после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях.

Упражнение №18. Игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. Все игроки в свинцовых поясах и манжетах.

Упражнение №19. Марш-бросок по пересеченной местности с отягощением в виде рюкзаков, утяжеленных поясов, манжет.

Упражнение №20. Прикладное плавание на различные дистанции с отягощением.

Упражнение №21. Выпрыгивания из полуприседа со штангой не более 20% от собственного веса игрока.

Упражнение №22. Запрыгивание на гимнастическую скамейку, спрыгивание и прыжок вверх с отягощением на плечах. Вес не более 20-30% от собственного веса игрока.

Упражнение №23. Игра в волейбол. На всех игроках надеты отягощающие пояса и манжеты.

Упражнение №24. Игра в гандбол с теми же отягощениями.

Упражнение №25. Игра в футбол с теми же отягощениями.

Упражнение №26. Упражнение для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев. Вырывание медицинболлов, гирь, от штанги из рук партнера.

Упражнение №27. Упражнение для развития силы рук. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных выпрямленных руках – штанга, или гриф от штанги, или «блин». Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Количество повторений – в зависимости от веса груза.

Упражнение №28. Игрок сидит на стуле, удерживая в руках гантели или гири. Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Упражнение выполняется, в зависимости от веса груза, от 5 до 20 раз.

Упражнение №29. Исходное положение: ноги шире плеч, корпус наклонен вперед под углом 90°, руки вытянуты вниз, к полу. Игрок должен

подтягивать лежащую на полу штангу к груди. Вес штанги – не более 40% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на время или количество повторений (30-40 сек или 15-20 повторений).

Упражнение №30. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела, в руках гантели, гири или «блины» от штанги. Игрок должен подтягивать отягощение к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

Упражнение №31. Исходное положение: лёжа на спине, в вытянутых вверх руках – штанга. Игрок должен опускать отягощение ко лбу или за голову в медленном темпе. Вес штанги не более 30% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на количество повторений: 5-7-10 раз.

Упражнение №32. Исходное положение: сидя на стуле, в вытянутых вверх руках – штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса игрока. Количество повторений – до 12 раз.

Упражнение №33. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая в руках гантели или гири. Локти должны быть прижаты к корпусу. Упражнение выполняется на время или количество повторений: 30-40 сек или 15-20 повторений.

Упражнение №34. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх, в руках гантели, гири или «блины» от штанги. Игрок выполняет сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, опуская и поднимая отягощение над головой. 30-40 сек или 15-20 повторений.

Упражнение №35. Исходное положение: сидя на стуле, руки с гантелями на коленях, тыльные стороны кистей обращены к коленям, в руках гантели. Сгибание и разгибание рук в кистевых суставах. 30-40 сек или 20-30 повторений.

Упражнение №36. То же, что и упр. 38. Тыльные стороны кистей обращены вверх.

Упражнение №37. То же, что и упр. 38. Игрок выполняет вращательные движения кистями по часовой стрелке и против нее.

Упражнение №38. Отжимание от пола на пальцах рук с отталкиванием от пола и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 12-15 отжиманий.

Упражнение №39. Подтягивание на перекладине. Несколько подходов по 10-15 подтягиваний.

Упражнение №40. Исходное положение: вис на перекладине широким хватом. Подтягивание ног к перекладине. Упражнение выполняется на количество повторений: 10-15 раз в подходе.

Упражнение №41. Передвижения в баскетбольной стойке: вперед, в стороны и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, закрепленного одним концом у игрока на поясе, а другим – на шведской стенке. Упражнение выполняется на время: 45-60 сек.

Упражнение №42. Игрок становится на стоящие параллельно гимнастические скамейки, расстояние между которыми 40-50 см. На полу между скамейками – гиря весом 24 или 32 кг. Игрок опускается в глубокий присед, берется за гирю и выпрыгивает с гирей 15-20 раз подряд.

Упражнение №43. Выжимание отягощения лёжа на спине. Игрок старается быстро выпрямлять ноги и медленно сгибать их. Вес отягощения – 100-120% от собственного веса игрока. Количество повторений – 7-10 раз.

Упражнение №44. Упражнения на тренажере для развития силы кистей рук.

Спортивные и подвижные игры – игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости; эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты; циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.

Подвижные игры, футбол, волейбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (зрительному, звуковому) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений.

ГЛАВА XII. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА, РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)

Таблица 11

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «баскетбол»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния ⁶
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Контроль уровня функционального состояния игроков

Основной задачей контроля является определение способности организма реализовать свои возможности в тренировочном процессе с учетом выполнения адекватной стандартной нагрузки.

Отслеживание состояния баскетболистов осуществляется по следующим показателям:

- устойчивость нервной системы;
- чувствительность мышечно-суставной;
- точность воспроизведения временных отрезков;
- скорость двигательной реакции;
- концентрация внимания;
- ЧСС;
- АД и др. показатели.

⁶ 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Педагогические наблюдения различаются по характеру. Они бывают активными и пассивными. При пассивном методе наблюдение ведется в различных ситуациях, создаваемых в повседневной жизни.

Активный метод используется в условиях, специально созданных для наблюдения.

Тестирование проводится с помощью следующих методов:

- треморометрия, треморография;
- определение точности восприятия мышечной, суставной и временной чувствительности;
- определение скорости двигательной реакции;
- регистрация свойств внимания;
- пульсометрия;
- регистрация артериального давления и др.

Проверка способности к восстановлению после тренировок и соревнований

При большом объеме интенсивности и частоте многолетних тренировочных и соревновательных нагрузок не все спортсмены обладают одинаковой способностью к быстрому восстановлению.

Естественно, что баскетболисты, обладающие высокой скоростью восстановительных процессов, имеют больше возможностей для достижения высокого уровня физической подготовленности и быстрого роста своих результатов.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравниваются с запланированными, выявляется их соответствие или расхождение, и в случае необходимости тренер проводит коррекцию системы подготовки.

Нормативные требования к реализации программы спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

1-й год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 сек)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 6,0 сек)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 7,4 сек)
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 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

2-й год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,3 сек)	Бег на 20 м (не более 4,5 сек)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 5,0 сек)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 6,0 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 132 см)	Прыжок в длину с места (не менее 117 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 22 см)

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

3-й год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 сек)	Бег на 20 м (не более 4,2 сек)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 4,5 сек)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 4,7 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 134 см)	Прыжок в длину с места (не менее 119 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 26 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 23 см)

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

1-й год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 сек)	Бег на 20 м (не более 4,3 сек)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 сек)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	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 сек на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 сек на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 05 сек)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

2-й год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,9 сек)	Бег на 20 м (не более 4,2 сек)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 7,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,7 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 31 см)
Выносливость	Челночный бег 40 сек на 28 м (не менее 185 м)	Челночный бег 40 сек на 28 м (не менее 170 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 05 сек)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

3-й год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,8 сек)	Бег на 20 м (не более 4,2 сек)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 6,8 сек)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,5 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 182 см)	Прыжок в длину с места (не менее 162 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 33 см)
Выносливость	Челночный бег 40 сек на 28 м (не менее 186 м)	Челночный бег 40 сек на 28 м (не менее 170 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 05 сек)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

4-й год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,8 сек)	Бег на 20 м (не более 4,2 сек)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 6,0 сек)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 7,7 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 183 см)	Прыжок в длину с места (не менее 163 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 33 см)
Выносливость	Челночный бег 40 сек на 28 м (не менее 187 м)	Челночный бег 40 сек на 28 м (не менее 172 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 05 сек)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

5-й год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,8 сек)	Бег на 20 м (не более 4,1 сек)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 5,0 сек)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 6,5 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 164 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 39 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 34 см)
Выносливость	Челночный бег 40 сек на 28 м (не менее 188 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 173 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 05 сек)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

1-й год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,5 сек)	Бег на 20 м (не более 3,8 сек)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 5,0 сек)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 6,5 сек)
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 сек на 28 м (не менее 244 м)	Челночный бег 40 сек на 28 м (не менее 216 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 028 сек)	Бег 600 м (не более 2 мин 18 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Таблица 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

2-й год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,5 сек)	Бег на 20 м (не более 3,8 сек)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 4,8 сек)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 6,0 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 226 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 сек на 28 м (не менее 244 м)	Челночный бег 40 сек на 28 м (не менее 216 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 028 сек)	Бег 600 м (не более 2 мин 18 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Таблица 22

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

3-й год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,5 сек)	Бег на 20 м (не более 3,8 сек)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 4,8 сек)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 5,7 сек)
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 сек на 28 м (не менее 244 м)	Челночный бег 40 сек на 28 м (не менее 216 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 028 сек)	Бег 600 м (не более 2 мин 18 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Таблица 23

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,18 сек)	Бег на 20 м (не более 3,55 сек)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 4,8 сек)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 5,7 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 248 см)	Прыжок в длину с места (не менее 228 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 49 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)
Выносливость	Челночный бег 40 сек на 28 м (не менее 249 м)	Челночный бег 40 сек на 28 м (не менее 221 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин 58 сек)	Бег 600 м (не более 2 мин 12 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Перевод спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки осуществляется приказами руководителя организации (организации) на основании выполнения установленных контрольно-переводных нормативов при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

Спортсменам, не выполнившим требования федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу, организация предоставляет возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки на основе договора оказания услуг по спортивной подготовке.

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

Тестирование состояния спортивной формы баскетболистов

Состояние спортивной формы – многогранное понятие, включающее комплекс физических, физиологических и психологических характеристик. Их гармоничное единство характеризует оптимальную готовность игрока к достижению наивысших результатов.

В измеряемых видах спорта обобщенным критерием уровня развития спортивной формы может служить сам спортивный результат. В баскетболе, как и в других видах спортивных игр, такая оценка невозможна. Для контроля спортивной формы тренеру необходима комплексная оценка показателей функциональной, физической, психологической, технической и тактической подготовленности спортсменов.

Тесты, определяющие функциональную (ЧСС), скоростно-силовую и техническую подготовленность, часто являются основными доступными инструментами контроля и поэтому должны отвечать требованиям достоверности. Это становится возможным в тех случаях, когда выполнение

комплекса специальных тестов связано с преодолением определенных условий и дает возможность оценить скоростно-силовую выносливость спортсмена.

Тесты для контроля спортивной формы спортсмена (команды в целом) должны удовлетворять следующим требованиям:

- определять и оценивать развитие основных физических качеств и специальных навыков;
- определять прогресс игрока;
- вести объективный контроль за тренировочным процессом;
- выявлять игроков в оптимальной форме для попадания в состав на УТС и т.п.;
- облегчать составление индивидуальных планов подготовки игроков различного амплуа;
- осуществлять контроль за командой в целом, группами игроков;
- давать сравнительную характеристику нескольких тренировочных групп, показывая преимущества и недостатки тренировочного метода отдельной группы;
- составить модельные характеристики игроков.

Тесты должны проводиться в течение всего сезона, давать объективную оценку игрокам, конкретизируя требования тренера, что вызывает повышенный осознанный интерес игроков к повышению уровня своих способностей, что в значительной степени помогает в комплектовании команды в целом (на сезон, определенное соревнование, сбор и т.д.).

Требования к выполнению тестов:

1. Адекватность спортивной деятельности по характеру выполняемых двигательных действий.
2. Простота использования.
3. Возможность оценивать уровень скоростно-силовых показателей отдельных мышечных групп для внесения индивидуальных корректив в тренировочный процесс.
4. Выражение в сопоставимых единицах с целью получения

обобщенной интегральной оценки уровня скоростно-силовой подготовленности игрока.

5. Проведение в заданном интервале времени оценки специальной выносливости игрока. С этой точки зрения тесты технической подготовленности регистрируют не структуру спортивных движений, а ее устойчивость или надежность при выполнении работы скоростно-силового характера.

Тесты определения уровня скоростной и силовой подготовленности баскетболистов

Тест 1. Бег на месте с высоким подниманием бедра (бедро параллельно полу) и активной работой рук.

Продолжительность: 50 секунд, при этом чередуются 3 рабочие фазы и 2 фазы отдыха, т.е. 10 сек – бег, 10 сек – пауза и т.д.

Оценивается уровень скоростно-силовых качеств мышц бедра и плечевого пояса.

Оценка: двойной шаг – 1 очко.

Методические указания: отсчет производится по касанию пола правой (или левой) ногой. Результат регистрируется отдельно от каждой рабочей фазы, что дает возможность характеризовать скоростную выносливость игрока.

Тест 2. Из исходного положения – лёжа на спине, ноги врозь, руки за головой, подъем туловища вперед, с поочередным касанием локтем правой руки левого колена и локтем левой руки правого колена.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается уровень развития прямых и косых мышц брюшного пресса.

Оценка: каждый подъем – 1 очко.

Методические указания: в исходном положении стопы ног фиксируются партнерами или снарядами.

Тест 3. Прогиб корпуса назад из исходного положения – стоя, ноги врозь, ступни параллельно, на ширине плеч, руки на поясе. Таз и колени идут вперед, а правая рука назад к левой пятке, касаясь ее, голову

повернуть направо. Затем возвращение в исходное положение и то же в другую сторону.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается уровень развития мышц бедер, спины и живота, гибкость и чувство равновесия.

Оценка: каждый наклон – 1 очко.

Методические указания: для характеристики чувства равновесия следует отдельно подсчитать количество попыток с потерей равновесия.

Тест 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кисти направлены друг к другу.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается уровень развития мышц плечевого пояса.

Оценка: каждый цикл – 1 очко.

Методические указания: спортсмен должен распределить свои силы в 30-секундных отрезках времени с целью достижения максимального результата. Юноши средней и старшей возрастных групп при выполнении упражнений должны подниматься на кончики пальцев.

Тест 5. Серийные прыжки с касанием подвешенного предмета (набивного мяча) 2 руками из исходного положения в глубоком приседе, кисти рук на полу. После каждого прыжка возвращение в исходное положение.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается прыгучесть и координация движений при прыжке.

Оценка: каждый успешный прыжок с касанием – 1 очко.

Методические указания: высота подвешенного набивного мяча регулируется регистратором и составляет от кончиков пальцев вытянутых вверх рук 30 см. Для удобства к нижней поверхности набивного мяча подвязывается тесьма длиной 30 см.

Тест 6. Передвижение приставными шагами, огибая равносторонний треугольник со сторонами, равными трем метрам, с касанием рукой каждого угла.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается специфическая работа ног при высокой нагрузке.

Оценка: каждое касание – 1 очко.

Методические указания: углы площадки обозначены мелом или другой отметкой. При движении игрок постоянно находится спиной к первоначально выбранному направлению (корзине) и, замкнув треугольник в одну сторону, начинает двигаться в другую.

Тесты 5 и 6 можно объединить.

Методические указания: на одной стороне треугольника набивной мяч лежит на полу – бег, касание, на другой стороне набивной мяч подвешен, как в тесте 5 – бег, прыжок, касание.

Оценка: старт – набивной мяч на полу, бег, касание – старт – набивной мяч подвешен – старт, бег, прыжок, касание – 1 очко.

Продолжительность – 30 секунд.

Таблица 24

Показатели хорошей тренированности (по результатам тестов)

Тест	Группы					
	Девушки (очки)			Юноши (очки)		
	Младшая	Средняя	Старшая ⁷	Младшая	Средняя	Старшая
1	56-61	60-70	59-66	67-72	72-84	68-81
2	18-21	17-21	17-20	21-23	20-23	19-21
3	13-17	1-20	19-21	19-23	22-27	22-29
4	16-20	17-23	16-22	18-24	23-30	28-38
5	13-17	15-21	16-22	15-19	17-19	20-24
6	18-22	19-23	20-23	20-22	23-25	22-25
Всего:	134-158	146-178	147-174	160-188	177-208	179-218

Это минимальная часть тестов, каждый тренер должен подходить к этому разделу своей деятельности творчески, добавляя свои тесты. На основании

⁷Снижение результатов в старшей возрастной группе девушек обуславливается морфологическими изменениями, свойственными женскому организму. Относительное увеличение объема пассивных тканей в составе тела приводит к снижению подвижности и относительной силы.

анализа цифровых данных необходимо вносить коррективы в тренировочный процесс.

Тесты для определения уровня технической подготовленности

Тест 1. Под углом 45° к корзине с обеих сторон на расстоянии 5 м от нее на пол наносятся 2 отметки. В исходном положении игрок с мячом стоит за правой отметкой.

Выполнение: ведение правой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе – ведение правой рукой до левой отметки – перевод мяча на левую руку за отметкой – ведение левой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается надежность навыка бросков в движении.

Оценка: каждая дистанция «корзина-отметка» – 1 очко.

Методические указания: броски выполняются справа – правой рукой, слева – левой рукой. Кроме количества дистанций, фиксируется количество попаданий.

Тест 2. Серийные передачи в стену на расстоянии 3-х метров.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается стабильность и надежность навыка передачи мяча.

Оценка: две передачи – 1 очко.

Методические указания: передачи выполняются поочередно правой и левой рукой. При выполнении передачи игрок может наступить на линию впереди стоящей ногой, но не заступить за нее.

Тест 3. В исходном положении игрок с мячом располагается напротив щита или стены.

Выполнение:

– передача мяча в щит или в стену двумя руками от груди на высоте малого прямоугольника – движение вперед и прыжок вверх толчком двух ног – ловля мяча в верхней (высшей) точке прыжка – приземление на две ноги – с ударом вернуться в исходное положение – передача мяча двумя руками в щит

или стену на высоте малого прямоугольника и т.д.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается стабильность и надежность навыка овладения мячом, отскочившим от щита.

Оценка: полное действие – 1 очко.

Методические указания: при выполнении теста должна имитироваться техника агрессивного овладения мячом при отскоке от щита (кольца) – резкая работа рук, группировка и т.д.

Тест 4. Под углом 45° от корзины с обеих сторон на расстоянии 5 м от нее на пол наносятся 2 отметки. В исходном положении игрок с мячом стоит за правой отметкой (игрок с мячом стоит под корзиной).

Выполнение: ведение правой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе – ведение правой рукой до левой отметки – перевод мяча на левую руку за отметкой – ведение левой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается надежность навыка бросков в движении.

Оценка: прохождение каждой дистанции «корзина-отметка» – 1 очко.

Методические указания: броски выполняются справа – правой рукой, слева – левой рукой. Кроме количества дистанций, фиксируется количество попаданий.

Тест 5. Челночное ведение мяча, описывая «восьмерку» вокруг 3-х препятствий, поставленных в линию на расстоянии 3-х метров друг от друга.

Выполнение: ведение правой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе – ведение правой рукой до левой отметки – перевод мяча на левую руку за отметкой – ведение левой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается надежность навыка ведения мяча с изменением направления.

Оценка: одна дистанция «туда и обратно» – 1 очко.

Методические указания: при изменении направления мяч следует вести дальней от препятствия рукой, укрывая его от воображаемого соперника. Дистанция 20 м: 5,5-3-3-3-5,5 м. Обратить внимание на правильную технику поворота в обратную сторону.

Тест 6. Броски в прыжке (с добиванием) с 5-и точек: ближняя дистанция – усики боковых линий 3-секундной зоны, средняя дистанция – верхние углы трапеции, дальняя дистанция – вершина ОШБ. При неудачном броске надо добить мяч в корзину до того, как он коснулся поля, после чего уйти с ведением на следующую точку – выполнить бросок.

Продолжительность: 60 секунд.

Оценивается надежность навыка бросков.

Оценка: каждый успешный бросок или добивание – 1 очко.

Методические указания: броски с точек выполняются в заранее установленной последовательности с обязательным прохождением через все 5 точек.

Тест 7. На площадке размечается равносторонний треугольник со стороной, равной 3 м, и пронумерованными углами. В исходном положении игрок стоит на одной из вершин треугольника.

Выполнение: по команде игрок передвигается приставными шагами в названный угол и касается его вершины рукой. В это время звучит новая команда и т.д.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается работа ног, внимание и реакция игрока.

Оценка: каждое касание – 1 очко.

Методические указания: новая команда подается за мгновение до касания игроком вершины треугольника с тем, чтобы избежать простоя не по вине игрока.

Показатели хорошей тренированности (по результатам тестов)

Тест	Группы					
	Девушки (очки)			Юноши (очки)		
	Младшая	Средняя	Старшая	Младшая	Средняя	Старшая
1	2	3	4	5	6	7
1	9-10	11-12	13-14	10-11	12-13	14-15
2	10-12	13-15	15-16	11-13	13-15	15-17
3	14-15	16-17	17-18	14-15	17-18	18-19
4	4-8	6-9	7-10	6-9	8-11	9-12
5	5-8	8-10	10-12	7-10	10-11	12-14
6	11-12	14-15	15-17	14-15	16-17	17-19
Всего:	53-65	68-78	67-77	62-73	76-85	85-96

Организационные указания

Проведение контрольных испытаний является вспомогательным процессом в тренировочной работе, поэтому должно удовлетворять требованиям компактности. Кроме того, общая сумма баллов может в известной степени характеризовать специальную выносливость игроков, если группа тестов проводится в заданном интервале времени.

При проведении тестов перерыв между двумя упражнениями не должен превышать 3-х минут. С целью соблюдения этого режима группу следует разделять попарно.

Тренер дает общий сигнал к началу и окончанию упражнения. В паре один игрок выполняет упражнение, другой подсчитывает результат. По окончании тестирования регистраторы сообщают результат тренеру, который заносит его в специальную карту. После чего вновь подается сигнал, и игроки в парах, поменявшиеся функциями, выполняют задание.

Предварительно все игроки должны быть проинструктированы о правилах подсчета результата. Отказ от продолжения выполнения тестов после неудачного начала свидетельствует о недостаточной психологической подготовленности игрока.

Заметное отставание в одном из тестов позволяет направленно вносить индивидуальные и командные коррективы в тренировочный процесс.

Тесты на определение уровня физической подготовленности

1. Прыжки вверх на месте, высоко поднимая колени (бедро). 10 секунд 23-25 прыжков.

2. Прыжок в длину с места толчком двух ног.

3. Тройной прыжок в длину с места.

4. Пятерной прыжок в длину с места.

5. Тройной прыжок на левой ноге.

6. Тройной прыжок на правой ноге.

Прыжки 2, 3, 4, 5, 6 определяют скоростно-силовые качества мышц ног.

7. Поднимание туловища и ног из положения лежа на спине – 10 секунд.

Тесты 1 и 7 определяют скоростно-силовые качества мышц туловища.

Тест со ступенькой – индекс готовности состояния тренированности

Определяет работоспособность (состояние тренированности на этапе предсоревновательной подготовки). Тест широко применяется и прост в исполнении: испытуемый шагает одной ногой, а затем и другой ногой на скамью, ступеньку или платформу высотой 50 см.

В такой же последовательности он сходит на пол. За один цикл выполняется на шагивание на платформу и сход с нее на пол 1 раз, 30 раз в минуту в течение 5 минут или до усталости. После этого испытуемый садится на скамью и у него замеряется частота пульса через 60 секунд за период в 1-1,5 мин; 2-2,5 и 3-3,5 мин.

Индекс готовности вычисляется по формуле:

Длительность работы в секундах \times 100/сумму трех подсчетов пульса \times 2.

Плохое функциональное состояние (способность) сердечно-сосудистой системы – показатель меньше 55, ниже среднего – 55-64; среднее 65-79; хорошее 80-89; отличное 90 и выше. У баскетболистов – выше 102,5-124,5 с.

Подвижность суставов, гибкость

От хорошей подвижности суставов и их гибкости зависит овладение правильной, рациональной индивидуальной техникой.

Непосредственно игровые упражнения, сама игра в недостаточной степени воспитывают гибкость и подвижность суставов. Нужны специальные упражнения для развития этих качеств и постоянный контроль.

1. Подвижность плечевых суставов определяются при помощи измерительной планки в упражнении «выкрут назад и вперед».

Выполнение: измерить расстояние между кистями, при котором был выполнен полный выкрут назад и вперед. Чем меньше это расстояние, тем больше (выше) подвижность в суставах.

2. Наклон вперед с прямыми ногами позволяет определить подвижность позвоночника.

Выполнение: стоя на гимнастической скамейке, стуле (измерить линейкой), если кончики пальцев опускаются ниже плоскости стоп, то фиксируется знаком +, если выше – знаком.

3. Подвижность в тазобедренных суставах измеряется расстоянием между стопами при поперечном шпагате.

4. Отведение прямой (согнутой в колене под 90°) ноги вперед и в сторону также определяет подвижность тазобедренного сустава.

Специальная выносливость

«Спринтерский» бег 1x25 м с интервалом 20 секунд после каждого рывка.

Оценка: время каждого рывка и общее время 10 рывков.

«Челночный» бег, 3 раза без интервала.

Выполнение: лицевая-штрафная-лицевая; лицевая-центральная-лицевая; лицевая-дальняя штрафная-лицевая.

40 секунд бег – 2 раза, интервал 1 минута.

Оценка: общая сумма метров 10-й и 2-й попыток, а также разница между 1-й и 2-й попытками.

Методические указания: при выполнении «челночного» и 40-секундного бега обратить особое внимание на технику поворота баскетболиста при смене направления.

Слаломный бег 6x25 с обеганием 4-х препятствий. 2 раза, интервал 1

минута.

Оценка: время каждой попытки, сумма времени 2-х попыток, разница между 1-й и 2-й попытками.

Прыжковая выносливость

Устанавливается оптимальная высота подскока:

- измерить рост с вытянутой рукой;
- +90% высоты максимального прыжка.

Выполнение: сделать максимальное количество прыжков.

Оценка: фиксируется количество прыжков, при которых игрок достает рукой до подвешенного предмета.

Методические указания: предмет, до которого достает игрок, не должен качаться, а должен быть хорошо закреплен, т.е. при касании должен оставаться на месте. Предметы могут быть подвешены квадратом со стороной 1 м или треугольником со сторонами 1,5 м.

Тест на концентрацию внимания

Необходимо следить за секундной стрелкой часов в течение 2-х минут. Каждое отвлечение внимания свидетельствует о низкой концентрации внимания.

Тесты для оценки специальной подготовленности баскетболистов

Быстрота бега

Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке – 3 попытки с интервалами 15 сек. Время фиксируется до десятых долей секунды. Определяется лучшее время в трех попытках.

Прыгучесть

Игрок достает наивысшую точку на измерительной планке, укрепленной на щите (в случае необходимости опущенной на 20-30 см ниже кромки щита), делая 4 прыжка подряд без пауз и подшагиваний:

1) прыжок с разбега толчком одной ногой из любой точки трапеции (зоны трех секунд);

2) прыжок с места с работой рук;

3) два прыжка с места с вытянутыми вверх руками.

Выполняется 3 попытки с интервалом 15 секунд. Фиксируется с точностью до одного сантиметра лучший результат каждого прыжка, достигнутый в любой из этих попыток.

Серийная прыгучесть

Игрок преодолевает препятствия (например, легкоатлетические барьеры, натянутые резиновые тяжи и т.п.) высотой 50 см для мужчин и 40 см для женщин, расположенные по кругу вплотную друг к другу крестом.

Всего преодолевая 3 круга без пауз и подшагиваний на время (измеряется от стартового сигнала до момента приземления после последнего прыжка). Игроку предоставляется одна попытка.

Скорость выполнения технических приемов

Игрок выполняет обводку змейкой трех препятствий размером 0,5x0,5 и высотой не менее 1 метра, прямолинейно расположенных вдоль площадки в центре штрафных бросков и средней линии, заканчивая ее броском в корзину.

Ведение начинается из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия, ведя мяч правой рукой, и бросает в кольцо из под щита произвольным способом, тут же берет другой мяч, лежащий вне площадки, на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из под щита или кольца (время измеряется с точностью до одной десятой секунды).

Игроку даются две попытки с интервалом 30 сек, фиксируется лучшее время одной из них; в случае неточного броска попытка аннулируется (в период отдыха следующий игрок может выполнить очередную попытку).

Быстрота и ловкость передвижений в защите

Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно без пауз выполняет рывки из исходной точки 1 в точки 2, 3, 4, 5 и 6, обязательно нанося удары рукой по набивным мячам, лежащим в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также нанося удар по набивному мячу, причем рывки из

точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняют лицом вперед, возвращение в точку 1 спиной вперед, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно – передвижение боком, приставными шагами. Секундомер останавливается в момент удара игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.

Игроку даются две попытки с интервалом отдыха 30 секунд.

Специальная выносливость

Челночный бег – пять раз вдоль площадки от щита к щиту, каждый раз обязательно касаясь кольца или щита. В момент касания включается или выключается секундомер. Выполняются 3 попытки с интервалами 30 секунд.

Стабильность выполнения штрафных бросков

Игрок выполняет тридцать бросков сериями по три броска подряд в полном соответствии с правилами игры поочередно в оба щита, передвигаясь от щита к щиту с ведением. После первых двух бросков мяч игроку подает партнер, после третьего он подбирает его сам. Общий лимит времени на тест – 3 минуты.

Учитывая суммарное количество очков, причем за первое попадание из трех бросков начисляется два очка, за остальные – по одному. В случае превышения лимита времени тест аннулируется. Тест могут проводить одновременно два игрока, начиная его у противоположных щитов.

Стабильность выполнения бросков со средних и дальних дистанций

Игрок последовательно выполняет броски с десяти разно удаленных точек, расположенных от 4,5 до 6,25 м от проекции центра кольца. Баскетболисты все броски обязательно выполняют в прыжке. После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок.

Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90°.

Броски выполняются в течение 4 мин. Задание – оптимизировать их быстроту и точность. Учитывая суммарное количество очков, причем на

каждое попадание с 6,25 м (из точек 2, 3, 6, 8) начисляется 3 очка, за остальные – по два.

Точность дальней передачи мяча в отрыв

Игрок располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень размером 1,5x1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки, расположенной на продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а затем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии, левой или слабойшей рукой.

Фиксируются количество попаданий мяча в мишень из проведенных 10 передач правой рукой и 10 передач, выполненных левой рукой.

ГЛАВА XIII. ВИДЫ КОНТРОЛЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ

Для оценки качества и эффективности деятельности организации при реализации программы спортивной подготовки применяются следующие основные критерии:

а) На этапе начальной подготовки:

- качественные показатели набора спортсменов;
- стабильность состава спортсменов, утвержденного приказом организации;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся при сдаче контрольных нормативов;
- уровень освоения основ техники в баскетболе.

б) На тренировочном этапе:

Критерии состояния здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:

- динамика прироста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся с поэтапным учетом их

индивидуальных особенностей согласно контрольным нормативам;

– уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по баскетболу;

– результаты участия в спортивных соревнованиях.

в) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;

– качество выполнения спортсменами установленных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по баскетболу и индивидуальным планом подготовки;

– динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных соревнованиях.

г) На этапе высшего спортивного мастерства:

– стабильность успешных результатов выступления в официальных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд региона, Российской Федерации;

– выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд региона, Российской Федерации.

Контроль соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами организации, нормативными актами региона и Российской Федерации.

Внешний контроль за деятельностью организации

В соответствии с частью 1 статьи 34.6 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017), контроль за соблюдением организациями, осуществляющим спортивную подготовку, федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу осуществляется в порядке, установленном Министерством спорта Российской Федерации.

Общественный контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки

В соответствии с частью 1 статьи 34.6 Федерального закона общероссийские спортивные федерации и аккредитованные региональные спортивные федерации (далее – уполномоченные спортивные федерации) и их представители вправе осуществлять общественный контроль за организациями, осуществляющими спортивную подготовку, и выполнением ими требований федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу.

Уполномоченные спортивные федерации при проведении общественного контроля имеют право:

1) получать от руководителей и иных должностных лиц организаций, осуществляющих спортивную подготовку, информацию о прохождении спортивной подготовки по соответствующему виду или видам спорта (спортивным дисциплинам);

2) защищать в соответствии с законодательством Российской Федерации права и законные интересы лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе в части возмещения вреда, причиненного их здоровью при прохождении спортивной подготовки;

3) направлять в федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта предложения к проектам федеральных стандартов спортивной подготовки;

4) обращаться к учредителю, учредителям организации, осуществляющей спортивную подготовку, с требованием устранить выявленные нарушения федеральных стандартов спортивной подготовки.

Согласно части 4 и 5 статьи 34.6 Федерального закона представители уполномоченных спортивных федераций имеют право беспрепятственно посещать организацию, осуществляющую спортивную подготовку, в том числе используемые ею объекты спорта. При проведении общественного контроля уполномоченные спортивные федерации взаимодействуют с Олимпийским комитетом России, Паралимпийским комитетом России, Министерством спорта

Российской Федерации, а также с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

Внутренний контроль в учреждении за реализацией требований федерального стандарта спортивной подготовки и программ спортивной подготовки

Основной целью внутреннего контроля за реализацией требований федерального стандарта спортивной подготовки и программы спортивной подготовки (далее – внутренний контроль) является обеспечение необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ спортивной подготовки.

Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки по виду спорта;
- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства и воспитания спортсменов;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава учреждений, а также профессиональной компетенции медицинского персонала;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта организации, обеспечение и ведение спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Внутренний контроль включает проверку, анализ и оценку организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного

процесса. Он осуществляется до начала, в процессе и после завершения тренировочных занятий.

Обсуждение результатов внутреннего контроля целесообразно проводить в присутствии представителей руководства организации, осуществляющей спортивную подготовку, соответствующих специалистов.

Внутренний контроль организуется руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку, его заместителями по направлениям работы, старшими инструкторами-методистами (инструкторами-методистами), медицинскими работниками (в форме врачебно-педагогических наблюдений), а также иными должностными лицами в соответствии с их полномочиями.

Директор организации, осуществляющей спортивную подготовку, обеспечивает общий контроль за качеством организации и ведением тренировочного процесса и процесса спортивной подготовки в целом по всем разделам работы организации.

Заместитель директора, специалисты организации, осуществляющей спортивную подготовку, в должностные обязанности которых входят функции контроля, проводят внутренний контроль по следующим показателям:

- комплектование групп (отделений) организации, осуществляющей спортивную подготовку; оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- соблюдение условий закрепления тренеров за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;

- содержание и эффективность тренировочных занятий;
- соответствие плана (плана-конспекта), разрабатываемого тренером, тренером-преподавателем на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий и утвержденных планов подготовки по реализации программы спортивной подготовки;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение техники безопасности и мер по охране труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Внутренний контроль проводится систематически, является объективным и сочетается с оказанием методической помощи (любые замечания делаются только после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом недопустимо делать их в присутствии спортсменов и сторонних лиц).

Каждый тренер проверяется и оценивается 3 раза в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, внесенной в тарификационный список тренера, при этом проверка должна осуществляться в разные дни недели на основании утвержденного расписания занятий для ее объективности).

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и учета групповых занятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Педагогический контроль

Для выявления степени интеллектуальной подготовленности необходимо комплексное исследование всех интеллектуальных способностей, а также знаний спортсмена.

Для этого используют следующие приемы:

1. Устный опрос и проверка домашних заданий интеллектуального характера.
2. Метод независимых характеристик – определение интеллектуальной подготовленности тренером, психологом команды.
3. Определение кратковременной зрительной памяти.
4. Определение продуктивности оперативной памяти.
5. Определение логичности мышления.
6. Определение интенсивности и скорости протекания мыслительных процессов.
7. Определение интенсивности и устойчивости внимания.
8. Определение степени распределения внимания.
9. Определение простой и сложной реакции: на свет и звук.
10. Определение реакции на движущийся объект.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, а также за физической, технической и психологической подготовленностью, которые фиксируются в дневнике спортсмена. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, скорости оценки зрительной информации.

Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Данные обследований передает тренерскому составу.

Врач осуществляет контроль состояния здоровья занимающихся и принимает участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения спортивной медицины.

Медицинские обследования

– **Углубленное медицинское обследование (УМО)** проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

– **этапное комплексное обследование (ЭКО)**, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография, тремография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;

– **текущее обследование** проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения

одной из важнейших задач, стоящих перед тренером – укрепление здоровья юного спортсмена. Так как необходима уверенность в том, что занятия не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически.

Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач проводит, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В группах начальной подготовки решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий; гигиена личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль состояния здоровья юных спортсменов.

В тренировочных группах следует углубить имеющиеся сведения и расширить знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды, ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости от вредных привычек.

В группах спортивного совершенствования необходимо постоянно контролировать:

- уровень функциональной готовности и состояние здоровья спортсменов, расширять знания спортсменов о принципах построения рационального питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;

- различные заболевания, воздействие длительных систематических занятий на опорно-двигательный аппарат баскетболистов, и применять меры по профилактике заболеваний;

- симптомы утомления и переутомления, необходимость самоконтроля этих состояний;

- вред чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения тренировочных занятий и соревнований.

Для создания оптимальных условий, обеспечивающих высокую работоспособность баскетболистов, необходимо следующее:

- поддержание температуры в пределах 18°, чтобы разность температур окружающей среды и тела не приводила к переохлаждению или избыточному перегреву;

- подача приточной вентиляцией свежего воздуха;

- освещение зала, щита, кольца должно быть достаточным, не вызывающим излишнего напряжения, а ровный свет в зале должен предотвращать появление бликов.

Для врачебного контроля за здоровьем спортсменов, используются данные:

объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания, спирометрия, вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор,

потоотделение, внимание.

субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность и т.д.

Спортсмены-разрядники **должны вести дневник**, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена – это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности.

Данные помогут определить временные ограничения и противопоказания к занятиям, получить сведения о типовых травмах и указать на особенности профилактики спортивного травматизма.

Причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники и врачами организации.

На каждого спортсмена заполнена врачебно-контрольная карта, в которую занесены данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий. Она хранится в личном деле занимающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта обслуживаются во врачебно-физкультурном диспансере.

Техника безопасности на тренировочных занятиях

Инструкция по технике безопасности на занятиях по баскетболу

Общие требования безопасности

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

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;

– при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. Организация имеет необходимые медикаменты и средства для оказания первой помощи.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухом покрытии.

Требования к безопасности перед началом занятий

1. Иметь спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи нее.

3. Провести физическую разминку на все группы мышц, стрейчинг.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.

5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, цепочки, серьги, часы и т.д.)

6. При наличии очки должны закрепляться резинкой и иметь специальные стекла и оправу.

Требования к безопасности во время тренировочных занятий

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приемы самостраховки.

4. Соблюдать игровую дисциплину на соревнованиях и во время обучающих тренировок.

5. Не вести игру влажными руками.

6. При температуре воздуха ниже +17 градусов надевать спортивный костюм.

7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования к безопасности в аварийных ситуациях

• При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

• При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

• Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования к безопасности по окончании занятий

• Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

• Снять спортивную форму и спортивную обувь.

• Принять душ.

• О всех недостатках, отмеченных во время занятия, игры, сообщить тренеру.

СЛОВАРЬ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

Блокировка – действие игрока, который препятствует продвижению соперника, не владеющего мячом. Является нарушением правил.

Бросок крюком – бросок мяча одной рукой над головой кругообразным движением руки.

Быстрый прорыв, быстрая атака – быстрое продвижение нападающих к корзине соперников в надежде создать численный перевес и забросить мяч в корзину.

Ведение мяча (дриблинг) – продвижение с мячом, последовательно ударяя его в пол правой или левой рукой. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч в пол. Акт ведения должен быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновить ведение, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру.

Двойное ведение – возобновление ведения после того, как игрок остановился и взял мяч в руки. Является ошибкой.

Двойной заслон – заслон, поставленный двумя игроками для одного партнера.

Дриблер (от англ. *dribbler*) – игрок, ведущий мяч.

Дриблинг (от англ. *dribbling*) – см. «Ведение мяча».

«Живой» мяч – мяч считается «живым», когда судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку, выполняющему штрафной бросок, или когда мяч находится у игрока, который будет вбрасывать его из-за пределов площадки.

Заслон – допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновений, препятствует выходу соперника на выгодную позицию.

Защитник – термин имеет два значения: во-первых, игрок обороняющейся команды; во-вторых, разыгрывающий игрок задней линии нападения.

Зонная защита – защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый игрок прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней любому игроку команды соперников. Расстановка игроков в зонах определяет варианты зонной защиты: 2-1-2, 3-2, 2-3, 1-3-1 и т. д.

Игровые приемы – основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре. В баскетболе включают передачи, ловлю, ведение, броски мяча, проходы, борьбу за мяч на щите и опеку соперников.

Лицевые линии – линии за щитами, ограничивающие длину площадки. После взятия корзины защищавшаяся команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

Личная защита – защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока команды соперников.

«Мертвый» мяч – мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, до того, как он будет введен в игру соперником; при спорном; после назначения персонального замечания; после любого сигнала судьи в поле; после сирены, возвещающей об окончании игры, половины игры или дополнительного времени.

Многokrатный фол – ошибка, допущенная в одно и то же время двумя или более игроками одной команды при соприкосновении с соперником.

Нападающий – термин имеет два значения: во-первых, игрок команды, владеющий мячом; во-вторых игрок высокого роста, играющий в нападении на краю площадки.

«Непрерывка» – комбинация, при выполнении которой игроки из расстановки с перегрузкой на одной стороне площадки переходят в расстановку с перегрузкой на другой стороне площадки, т.е. в исходные позиции для продолжения атаки в другую сторону.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.М. Портнова. – Изд. 3-е. перер. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Болвачев Н.В., Гомельский В.А., Луничкии В.Г., Туретаев Г. Особенности высшего спортивного мастерства в баскетболе //Теория и практика физ. культ. – 1986. – №6.
3. Данилов В.А., Волков Н.И., Смирнов Ю.И. Факторная структура специальной работоспособности баскетболистов //Теория и практика физ. культ. – 1973.
4. Еремин Д.А. Факторная структура физической работоспособности юных баскетболистов //Теория и практика физ. культ. – 1981. – №8.
5. Кондрашин В.П., Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов. – К.: Здоровье, 1978.
6. Кондрашин В.П., Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов. – К.: Здоровья, 1978.
7. Корягин В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов: Дисс. докт. пед. наук. – М., 1994.
8. Костикова Л.В. Исследование специальной выносливости баскетболистов и совершенствование путей ее развития: Дисс. канд. пед. наук. – М., 1973.
9. Левин В.И. Исследование возрастных изменений скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов и экспериментальное обоснование методики их развития: Дисс. канд. пед. наук. – М., 1970.
10. Яхонтов Е.Р., Лихачев О.Е. Факторная модель структуры индивидуальных защитных действий баскетболистов //Теория и практика физ. культ. – 1984. – №3.
11. Бабушкин В.З. Технично-тактична подготовка юных баскетболистов. На. укр. яз.– К.: Здоровья, 1976

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Законодательная и нормативная база в области спорта

Приступив к работе по спортивной подготовке, прежде чем осваивать организационные и содержательные стороны тренировочного процесса, необходимо изучить и понять практическую значимость законодательных норм, характеризующих спортивную подготовку в Российской Федерации.

«Организация строит свою деятельность в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; с Федеральным законом от 06.12.2011 № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Знания по правовым вопросам спортивной подготовки, необходимые специалисту физической культуры и спорта, тренеру для эффективной профессиональной деятельности.

Выписка из ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 31 декабря 2014 г.) (редакция, действующая с 11 января 2015 года).

Глава 4. Спортивная подготовка.

Статья 32. Этапы спортивной подготовки:

1. При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 5) этап высшего спортивного мастерства.

2. Спортивно-оздоровительный этап реализуется в организациях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта...

3. Содержание указанных в пунктах 2-5 части 1 настоящей статьи этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку....

4. Если на одном из этапов спортивной подготовки, указанных в пунктах 2-5 части 1 настоящей статьи, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), **прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.**

Статья 33. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

1. В Российской Федерации по каждому виду спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), внесенному во Всероссийский реестр видов спорта, устанавливаются федеральные стандарты спортивной подготовки...

2. Федеральные стандарты спортивной подготовки предназначены для обеспечения:

1) единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;

2) планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;

3) подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

3. Федеральные стандарты спортивной подготовки включают в себя:

1) требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки;

2) нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с

учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин);

3) требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки;

4) требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

5) особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам соответствующего вида спорта;

6) требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям....

5. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, обеспечивают соблюдение федеральных стандартов спортивной подготовки, разрабатывают и реализуют на основе данных стандартов программы спортивной подготовки....

7. Федеральные стандарты спортивной подготовки являются обязательными при реализации программ спортивной подготовки организациями, осуществляющими спортивную подготовку. Указанные стандарты не применяются работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также общероссийскими спортивными федерациями в отношении членов спортивных сборных команд Российской Федерации по соответствующим видам спорта.

Статья 34. Разработка и утверждение федеральных стандартов спортивной подготовки.

1. Организация разработки и утверждение федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляются федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, указанные в пункте 2 части 3 статьи 33 настоящего Федерального закона, согласовываются с федеральным органом исполнительной власти,

осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения....

4. Федеральные стандарты спортивной подготовки утверждаются не реже чем один раз в четыре года.

Статья 34.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку.

2. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, вправе использовать в своем наименовании слово «олимпийский» или образованные на его основе слова и словосочетания в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, если иное не установлено федеральными законами.

3. Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, устанавливается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные субъектами Российской Федерации или муниципальными образованиями и осуществляющие спортивную подготовку, устанавливается органами государственной власти субъектов Российской Федерации.

4. Правила приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку, определяются учредителем... в соответствии с законодательством Российской Федерации и закрепляются в ее уставе...

5. Организации, осуществляющие спортивную подготовку за счет средств соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации, вправе реализовать программы спортивной подготовки за пределами Российской Федерации в случае, если программами спортивной подготовки предусмотрено проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации.

6. При реализации программ спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, создают условия для охраны

здоровья лиц, проходящих в них спортивную подготовку, а также обеспечивают расследование и учет несчастных случаев, происшедших с лицами, проходящими спортивную подготовку и не состоящими в трудовых отношениях с физкультурно-спортивной организацией, не осуществляющей спортивной подготовки (далее – заказчик услуг по спортивной подготовке), во время прохождения ими спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, в том числе во время их участия в спортивных соревнованиях, предусмотренных реализуемыми программами спортивной подготовки. Расследование и учет указанных несчастных случаев осуществляются в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Статья 34.2 Осуществление спортивной подготовки по направлению физкультурно-спортивной организации. Договор оказания услуг по спортивной подготовке.

1. Заказчик услуг по спортивной подготовке может заключить с организацией, осуществляющей спортивную подготовку, договор оказания услуг по спортивной подготовке для прохождения спортивной подготовки лицом, направляемым заказчиком услуг по спортивной подготовке.

2. Оплату услуг по договору оказания услуг по спортивной подготовке осуществляет заказчик услуг по спортивной подготовке...

4. Договор оказания услуг по спортивной подготовке должен содержать:

1) указание этапа, этапов спортивной подготовки, на которых будет осуществляться спортивная подготовка, сроки прохождения спортивной подготовки или ее этапов, вид или виды спорта (спортивные дисциплины), по которым такая подготовка будет осуществляться;

2) условия оплаты спортивной подготовки, условия возмещения расходов на медицинское обеспечение, материально-техническое обеспечение лица,

проходящего спортивную подготовку, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, на проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий;

3) права и обязанности сторон;

4) основания и порядок изменения и расторжения договора.

5. Договор оказания услуг по спортивной подготовке заключается в письменной форме.

6. Спортсмен, заключивший трудовой договор с физкультурно-спортивной организацией, в соответствии с которым его трудовая функция состоит в подготовке к спортивным соревнованиям и участии в спортивных соревнованиях по определенным виду или видам спорта, не вправе проходить спортивную подготовку в этой физкультурно-спортивной организации на основании договора оказания услуг по спортивной подготовке. Такой спортсмен может проходить спортивную подготовку на основании договора оказания услуг по спортивной подготовке в другой физкультурно-спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку, по виду или видам спорта, не указанным в трудовом договоре.

7. Между направляемым для прохождения спортивной подготовки лицом и заказчиком услуг по спортивной подготовке заключается соглашение. В качестве условия такого соглашения может предусматриваться обязанность указанного лица заключить трудовой договор, предусматривающий выполнение трудовой функции по виду или видам спорта, по которым осуществлялась спортивная подготовка, с заказчиком услуг по спортивной подготовке, а в случае невыполнения этой обязанности возместить произведенные заказчиком услуг по спортивной подготовке расходы на его спортивную подготовку.

8. В случае, если в соответствии с соглашением, указанным в части 7 настоящей статьи, лицо, прошедшее спортивную подготовку, обязано

заключить с направившим его заказчиком услуг по спортивной подготовке трудовой договор, указанный в части 7 настоящей статьи, срок действия такого трудового договора должен соответствовать сроку прохождения спортивной подготовки, установленному договором оказания услуг по спортивной подготовке, но при этом не может быть более чем пять лет.

9. Лицу, успешно прошедшему спортивную подготовку на основании договора оказания услуг по спортивной подготовке, при заключении с заказчиком услуг по спортивной подготовке трудового договора, предусмотренного частью 8 настоящей статьи, испытательный срок не устанавливается.

10. В случае, если лицо, прошедшее спортивную подготовку, не заключило трудовой договор, предусмотренный частью 8 настоящей статьи, оно может быть освобождено от возмещения расходов, понесенных заказчиком услуг по спортивной подготовке на подготовку указанного лица в соответствии с договором оказания услуг по спортивной подготовке. Основания, по которым допускается освобождение от возмещения таких расходов, устанавливаются федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, в том числе с учетом медицинских противопоказаний к участию в спортивных соревнованиях по соответствующим виду или видам спорта (спортивным дисциплинам).

Статья 34.3 Права и обязанности организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Статья 34.4 Права и обязанности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Статья 34.5 Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку.

1. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского

Антропометрические таблицы (рост девочек, см)

осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

2. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Возраст	Показатель						
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
1	2	3	4	5	6	7	8
0 мес	<45,8	45,8-47,5	47,5-49,8	49,8-52,0	52,0-53,1	53,1-53,9	>53,9
1 мес	<48,5	48,5-50,3	50,3-52,1	52,1-55,0	55,0-56,1	56,1-57,3	>57,3
2 мес	<51,2	51,2-53,3	53,3-55,2	55,2-58,0	58,0-59,3	59,3-60,6	>60,6
3 мес	<54,0	54,0-56,2	56,2-57,6	57,6-60,7	60,7-61,8	61,8-63,6	>63,6
4 мес	<56,7	56,7-58,4	58,4-60,0	60,0-62,8	62,8-64,0	64,0-65,7	>65,7
5 мес	<59,1	59,1-60,8	60,8-62,0	62,0-65,1	65,1-66,0	66,0-68,0	>68,0
6 мес	<60,8	60,8-62,5	62,5-64,1	64,1-67,1	67,1-68,8	68,8-70,0	>70,0
7 мес	<62,7	62,7-64,1	64,1-65,9	65,9-69,2	69,2-70,4	70,4-71,9	>71,9
8 мес	<64,5	64,5-66,0	66,0-67,5	67,5-70,5	70,5-72,5	72,5-73,7	>73,7
9 мес	<66,0	66,0-67,5	67,5-69,1	69,1-72,0	72,0-74,1	74,1-75,5	>75,5
10 мес	<67,5	67,5-69,0	69,0-70,3	70,3-73,2	73,2-75,3	75,3-76,8	>76,8
11 мес	<68,9	68,9-70,1	70,1-71,5	71,5-74,7	74,7-76,5	76,5-78,1	>78,1
1 год	<70,1	70,1-71,4	71,4-72,8	72,8-75,8	75,8-78,0	78,0-79,6	>79,6
15 мес	<72,9	72,9-74,5	74,5-76,0	76,0-79,1	79,1-81,5	81,5-83,4	>83,4
18 мес	<75,8	75,8-77,1	77,1-78,9	78,9-82,1	82,1-84,5	84,5-86,8	>86,8
21 мес	<78,0	78,0-79,5	79,5-81,2	81,2-84,5	84,5-87,5	87,5-89,5	>89,5
2 года	<80,1	80,1-81,7	81,7-83,3	83,3-87,5	87,5-90,1	90,1-92,5	>92,5
27 мес	<82,0	82,0-83,5	83,5-85,4	85,4-90,1	90,1-92,4	92,4-95,0	>95,0
30 мес	<83,8	83,8-85,7	85,7-87,7	87,7-92,3	92,3-95,0	95,0-97,3	>97,3
33 мес	<85,8	85,8-87,6	87,6-89,8	89,8-94,8	94,8-97,0	97,0-99,7	>99,7
3 года	<89,0	89,0-90,8	90,8-93,0	93,0-98,1	98,1-100,7	100,7-103,1	>103,1
3,5 года	<91,3	91,3-93,5	93,5-95,6	95,6-101,4	101,4-103,5	103,5-106,0	>106,0
4 года	<94,0	94,0-96,1	96,1-98,5	98,5-104,1	104,1-106,9	106,9-109,7	>109,7
4,5 года	<96,8	96,8-99,3	99,3-101,5	101,5-107,4	107,4-110,5	110,5-113,2	>113,2
5 лет	<99,9	99,9-102,5	102,5-104,7	104,7-110,7	110,7-113,6	113,6-116,7	>116,7
5,5 лет	<102,5	102,5-105,2	105,2-108,0	108,0-114,3	114,3-117,0	117,0-120,0	>120,0
6 лет	<105,3	105,3-108,0	108,0-110,9	110,9-118,0	118,0-120,6	120,6-124,0	>124,0
6,5 лет	<108,1	108,1-110,5	110,5-114,0	114,0-121,3	121,3-124,2	124,2-127,5	>127,5
7 лет	<111,1	111,1-113,6	113,6-116,9	116,9-124,8	124,8-128,0	128,0-131,3	>131,3
8 лет	<116,5	116,5-119,3	119,3-123,0	123,0-131,0	131,0-134,3	134,3-137,7	>137,7
9 лет	<122,0	122,0-124,8	124,8-128,4	128,4-137,0	137,0-140,5	140,5-144,8	>144,8

1	2	3	4	5	6	7	8
10 лет	<127,0	127,0-130,5	130,5-134,3	134,3-142,9	142,9-146,7	146,7-151,0	>151,0
11 лет	<131,8	131,8-136,2	136,2-140,2	140,2-148,8	148,8-153,2	153,2-157,7	>157,7
12 лет	<137,6	137,6-142,2	142,2-145,9	145,9-154,2	154,2-159,2	159,2-163,2	>163,2
13 лет	<143,0	143,0-148,3	148,3-151,8	151,8-159,8	159,8-163,7	163,7-168,0	>168,0
14 лет	<147,8	147,8-152,6	152,6-155,4	155,4-163,6	163,6-167,2	167,2-171,2	>171,2
15 лет	<150,7	150,7-154,4	154,4-157,2	157,2-166,0	166,0-169,2	169,2-173,4	>173,4
16 лет	<151,6	151,6-155,2	155,2-158,0	158,0-166,8	166,8-170,2	170,2-173,8	>173,8
17 лет	<152,2	152,2-155,8	155,8-158,6	158,6-169,2	169,2-170,4	170,4-174,2	>174,2

Антропометрические таблицы (рост мальчиков, см)

Возраст	Показатель						
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
1	2	3	4	5	6	7	8
0 мес	<46,5	46,5-48,0	48,0-49,8	49,8-52,3	52,3-53,5	53,5-55,0	>55,0
1 мес	<49,5	49,5-51,2	51,2-52,7	52,7-55,6	55,6-56,5	56,5-57,3	>57,3
2 мес	<52,6	52,6-53,8	53,8-55,3	55,3-58,2	58,2-59,4	59,4-60,9	>60,9
3 мес	<55,3	55,3-56,5	56,5-58,1	58,1-60,9	60,9-62,0	62,0-63,8	>63,8
4 мес	<57,5	57,5-58,7	58,7-60,6	60,6-63,1	63,1-64,5	64,5-66,3	>66,3
5 мес	<59,9	59,9-61,1	61,1-62,3	62,3-65,6	65,6-67,0	67,0-68,9	>68,9
6 мес	<61,7	61,7-63,0	63,0-64,8	64,8-67,7	67,7-69,0	69,0-71,2	>71,2
7 мес	<63,8	63,8-65,1	65,1-66,3	66,3-69,8	69,8-71,1	71,1-73,5	>73,5
8 мес	<65,5	65,5-66,8	66,8-68,1	68,1-71,3	71,3-73,1	73,1-75,3	>75,3
9 мес	<67,3	67,3-68,2	68,2-69,8	69,8-73,2	73,2-75,1	75,1-78,8	>78,8
10 мес	<68,8	68,8-69,1	69,1-71,2	71,2-75,1	75,1-76,9	76,9-78,8	>78,8
11 мес	<70,1	70,1-71,3	71,3-72,6	72,6-76,2	76,2-78,0	78,0-80,3	>80,3
1 год	<71,2	71,2-72,3	72,3-74,0	74,0-77,3	77,3-79,7	79,7-81,7	>81,7
15 мес	<74,8	74,8-75,9	75,9-77,1	77,1-81,0	81,0-83,0	83,0-85,3	>85,3
18 мес	<76,9	76,9-78,4	78,4-79,8	79,8-83,9	83,9-85,9	85,9-89,4	>89,4
21 мес	<79,3	79,3-80,3	80,3-82,3	82,3-86,5	86,5-88,3	88,3-91,2	>91,2
2 года	<81,3	81,3-83,0	83,0-84,5	84,5-89,0	89,0-90,8	90,8-94,0	>94,0
27 мес	<83,0	83,0-84,9	84,9-86,1	86,1-91,3	91,3-93,9	93,9-96,8	>96,8
30 мес	<84,5	84,5-87,0	87,0-89,0	89,0-93,7	93,7-95,5	95,5-99,0	>99,0
33 мес	<86,3	86,3-88,8	88,8-91,3	91,3-96,0	96,0-98,1	98,1-101,2	>101,2
3 года	<88,0	88,0-90,0	90,0-92,3	92,3-99,8	99,8-102,0	102,0-104,5	>104,5
3,5 года	<90,3	90,3-92,6	92,6-95,0	95,0-102,5	102,5-105,0	105,0-107,5	>107,5
4 года	<93,2	93,2-95,5	95,5-98,3	98,3-105,5	105,5-108,0	108,0-110,6	>110,6
4,5 года	<96,0	96,0-98,3	98,3-101,2	101,2-108,6	108,6-111,0	111,0-113,6	>113,6
5 лет	<98,9	98,9-101,5	101,5-104,4	104,4-112,0	112,0-114,5	114,5-117,0	>117,0
5,5 лет	<101,8	101,8-104,7	104,7-107,8	107,8-115,1	115,1-118,0	118,0-120,6	>120,6
6 лет	<105,0	105,0-107,7	107,7-110,9	110,9-118,7	118,7-121,1	121,1-123,8	>123,8
6,5 лет	<108,0	108,0-110,8	110,8-113,8	113,8-121,8	121,8-124,6	124,6-127,2	>127,2
7 лет	<111,0	111,0-113,6	113,6-116,8	116,8-125,0	125,0-128,0	128,0-130,6	>130,6
8 лет	<116,3	116,3-119,0	119,0-122,1	122,1-130,8	130,8-134,5	134,5-137,0	>137,0
9 лет	<121,5	121,5-124,7	124,7-125,6	125,6-136,3	136,3-140,3	140,3-143,0	>143,0

1	2	3	4	5	6	7	8
10 лет	<126,3	126,3- 129,4	129,4- 133,0	133,0- 142,0	142,0- 146,7	146,7- 149,2	>149,2
11 лет	<131,3	131,3- 134,5	134,5- 138,5	138,5- 148,3	148,3- 152,9	152,9- 156,2	>156,2
12 лет	<136,2	136,2- 140,0	140,0- 143,6	143,6- 154,5	154,5- 159,5	159,5- 163,5	>163,5
13 лет	<141,8	141,8- 145,7	145,7- 149,8	149,8- 160,6	160,6- 166,0	166,0- 170,7	>170,7
14 лет	<148,3	148,3- 152,3	152,3- 156,2	156,2- 167,7	167,7- 172,0	172,0- 176,7	>176,7
15 лет	<154,6	154,6- 158,6	158,6- 162,5	162,5- 173,5	173,5- 177,6	177,6- 181,6	>181,6
16 лет	<158,8	158,8- 163,2	163,2- 166,8	166,8- 177,8	177,8- 182,0	182,0- 186,3	>186,3
17 лет	<162,8	162,8- 166,6	166,6- 171,6	171,6- 181,6	181,6- 186,0	186,0- 188,5	>188,5

Баскетбольная экипировка

Практически сразу после своего появления баскетбол стал очень популярной командной игрой. Это повлекло за собой создание комплекса игровых правил, к которым относятся и требования к баскетбольной форме. Сегодня комплект баскетбольной формы состоит из **майки, шорт, кроссовок и носков.**

Основное внимание следует уделять баскетбольной обуви. Кроссовки должны обеспечивать максимальную безопасность игрока, которому в процессе игровых действий на площадке, приходится совершать постоянные перемещения, прыжки, остановки, резкие смены направлений движений. Конструкция качественной баскетбольной обуви позволяет защищать от травм голеностоп спортсмена, несущий чрезвычайно сильную нагрузку во время игр и тренировок.

Требования к остальной баскетбольной форме понятны. Она должна обеспечивать максимальное удобство игроков и давать им полную свободу движений. При игре в баскетбол спортсменам нужно много прыгать, и баскетбольная экипировка разрабатывается таким образом, чтобы эти прыжки и броски ничем не стеснялись.



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»**

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- организация и обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации;
- координация деятельности физкультурно-спортивных организаций;
- организация и проведение официальных спортивных и физкультурных мероприятий, в том числе первенств России, Спартакиад и Универсиад;
- организация и обеспечение экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта;
- консультационная работа по вопросам подготовки спортивного резерва, в том числе правовым, финансовым, методическим;
- создание единого информационного пространства в системе подготовки спортивного резерва.

**Адрес: 105064, Москва, ул. Казакова, 18/8. Тел./факс: +7 (499) 941-13-01
E-mail: sekretar.fcpsr@gmail.com**