

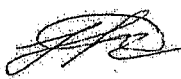
Согласовано:

Зам. директора МАОУ «Гимназия №13»

 Л.В.Марасанова
«28» сентября 2020 г.

Рассмотрено:

На заседании НМС
Протокол № 5

 Ф.А.Мосолков
«25» мая 2020 г.

Утверждаю:



Директор МАОУ «Гимназия №13»

Л.Бирюкова

2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

БАСКЕТБОЛ

(ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

Составитель Морозов А.Ю.

Классы - 8-11

2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол получил широкое распространение во всем мире, с каждым годом возрастает интерес к занятиям этим видом спорта, усиливается конкуренция на международной арене. Последнее вызывает необходимость совершенствования методики спортивной тренировки с учетом тенденций развития баскетбола.

Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм и воспитание молодежи.

В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами - с двухлетнего возраста. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков к укреплению внутренних органов.

Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания

Современный баскетбол - одна из самых динамичных спортивных игр. Этим обусловлены три тенденции его развития. Во-первых, постоянное стремление к совершенствованию техники игры и доведения ее до уровня виртуозности, что производит большое впечатление на спортсменов как психологический фактор. Во-вторых, постоянная тенденция к увеличению уровня атлетической подготовленности игроков. В-третьих, волею или неволею игра в современном баскетболе (профессиональном) происходит так, что, как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете. Все это свидетельствует о необходимости постоянного функционального и интеллектуального развития игрока: его мыслительной деятельности, совершенства реакции, правильности движений, способности ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях

Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания.

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

Отличительные особенности баскетбола:

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами - с двухлетнего возраста.

Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры - «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Занятия баскетболом воспитывают целый ряд положительных качеств и черт характера ребенка: выдержку, настойчивость, активность, чувство ответственности, умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к партнерам или соперникам в играх и др. Регулярные занятия баскетболом дают ребенку чувство бодрости, уверенности в своих силах, повышают его эмоциональное состояние. Увлечение игровыми видами спорта, требует отказа от вредных привычек и других неблагоприятных обстоятельств, сдерживающих нормальное формирование личности ребенка. Как вид спорта баскетбол решает очень важную задачу - оздоровительную. Игра позволяет развить равновесие и вестибулярную устойчивость, точность в управлении движениями.

Задачи спортивной подготовки на современном этапе в баскетболе в самом общем виде сводятся к следующему:

- вовлечение максимального количества детей в систематические занятия спортом, выявлять склонность и пригодность детей для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями детей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в баскетболе;
- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;

Данная Программа предназначена для тренеров, и является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

Нормативный срок реализации программы - 4 года. Программа предусмотрена организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки 1 года, на тренировочном этапе - 3 года.

Тренировочный год начинается с сентября текущего года. Тренировочные занятия проводятся по программам спортивной подготовки и тренировочным планам, рассчитанным на 34 недели. На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка, на

тренировочном этапе - углубленная специальная физическая подготовка.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям баскетболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам баскетбола;
- развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- воспитание моральных и волевых качеств, способствовать становлению спортивного характера;
- организация контроля за развитием физических качеств;
- обеспечение выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов.

Задачи тренировочного этапа подготовки:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- совершенствование технического арсенала баскетбола;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств;
- выполнение спортивного разряда.

Спортивная подготовка в баскетболе - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания спортсменов.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами с учетом приказа Минспорта России от 10.04.2013 №114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 № 28777).

Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»

Программа включает нормативную и методическую части, и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта баскетбол.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки по баскетболу на как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности, характера и направления различных нагрузок.

Приводятся организационно-методические указания, тренировочные планы, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке. Программа является основным, регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение спортивной подготовки.

В Программе представлен материал по физической и технической подготовке, приводятся примеры объединения упражнений в тренировочные задания. А также тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в баскетболе.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система подготовки баскетболистов - это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Подготовка баскетболистов - процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Структура подготовки занимающихся состоит из этапов и периодов спортивной подготовки,

определяющих длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления либо перевода на этап или период спортивной подготовки, минимальное количество занимающихся в группах спортивной подготовки.

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления тренировочным процессом и творческого их применения на практике.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этап начальной подготовки (III). На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены на основании положения о приеме, переводе, и отчислении лиц проходящих спортивную подготовку в МБУ г. Магадана «СШ № 4». На этапе начальной подготовки осуществляется, работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перевода на тренировочный этап подготовки.

Задачи I этапа - этапа начальной подготовки.

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками данного спорта (в баскетболе - гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам технических и тактических действий.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

Общие задачи 2 этапа - тренировочного.

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- построение Программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки баскетболистов;
- использование единой системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

-формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

-внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

-применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной физической и технической подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;

-увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.

Подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья занимающихся, проходящих спортивную подготовку.

Требования к результатам реализации спортивной программы:

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 подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно 2 раза в году проводить комплексное обследование (тестирование) занимающихся. Программа комплексного обследования включает оценку всех видов подготовки

II. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ, ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Построение годичного цикла подготовки является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которые определяются задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Общая направленность подготовки баскетболистов следующая:

1. Постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
2. Планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
3. Переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным;
4. Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
5. Постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
6. Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

Продолжительность учебного года 34 недели.

Распределение времени в годовом плане на основные разделы тренировки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе баскетболистов высокого класса для высших разрядов.

2.1. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки.

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы подготовки и по этапам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям баскетболом.

Цель первого этапа многолетней подготовки в баскетболе - выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку — заложить прочный фундамент развития физических качеств и умений, обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

Основной принцип работы в этих группах - универсальность подготовки занимающихся. Исходя из этого на занятиях групп начальной подготовки решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.
5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.
8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В соответствии с этими задачами происходит и распределение тренировочного времени на предметные области (виды подготовки).

Общая физическая подготовка. ОФП в первый год основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее действие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое то в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности

баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Основные задачи **тактической подготовки** - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача игровой подготовки на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Поскольку 8 лет это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей, то

высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Основные задачи начальной подготовки при проведении

Тренировочных занятий:

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
 - Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
 - Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
 - Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

2.2. Содержание и методика работы на этапе начальной специализации.

На этапе начальной специализации годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные баскетболисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Основной принцип работы в тренировочных группах в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки тренировочного этапа:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, повышение уровня общей физической подготовленности
2. Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.
3. Прочное овладение основами техники и тактики.
4. Определение игровой функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки.
5. Овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу).
6. Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.
7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу.
8. Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

В тренировочных группах в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми не приемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

Тактическая подготовка. Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;

- воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;
- изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

Игровая подготовка в тренировочных группах носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации (1-2 год обучения на тренировочном этапе) юные спортсмены 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, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определяться его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли выступить в соревнованиях именно в это время.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на следующем занятии на следующем занятии.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установок на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений.

Общие задачи тренировочного этапа:

-Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, 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 учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

1.3. Содержание и методика работы на этапе углубленной специализированной подготовки с третьего по пятый год.

Целью второго этапа углубленной специализированной подготовки баскетболистов является плавный

переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным задачам.

Возрастзанимающихся на втором этапе углубленной подготовки, как правило, совпадает с пубертатным периодом - подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма. В этом возрасте занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

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

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольнопереводных нормативов.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе. Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.

Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах.

Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.

Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.

Научить занимающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

III. КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1. Общая характеристика системы спортивной подготовки

Спортивная подготовка - это постоянный, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную.

Таблица № 1

Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности.
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств.
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с мячом
		Функциональная	«Выведение» баскетболистов на высокие объемы и интенсивности нагрузок.
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление.
		Базовая техника	Техника передвижений: повороты, прыжки, остановки; бег, ходьба, стойка. Техника овладения мячом и противодействие: взятие

2.	Техническая		отскока, выравнивание, перехват, накрывание, отбивание, выбивание.
		Техника защиты, техника нападения	Техника защиты (передвижения) бег, прыжки, остановки, повороты, овладение мячом и противодействие: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. Техника нападения (передвижения) прыжки, бег, ходьба, владение мячом: ведение, броски, передачи, ловля.
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение.
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам.
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации. Формирование эмоциональной устойчивости к стрессовым игровым ситуациям. Совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной деятельности.
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка ситуаций выбора ответных действий и принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени, распределение сил, разработка тактики поведения.
		Командная игра	Формирование команды, определение командных и личных задач, совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе встречи, подбор, расстановка и отработка взаимодействия игроков.
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в баскетболе.
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Общеподготовительная	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений.
		Специально-подготовительная	
		Соревнования	

3.2. Средства спортивной подготовки.

В баскетболе наибольшую ценность имеют те классификации упражнений, которые помогают решать конкретные задачи и наиболее полно отражают типичную специфику воздействия упражнений на организм баскетболиста, в основу положен признак их большей или меньшей специфичности. При подготовке баскетболистов, очень важно уметь различать нагрузки по такому признаку - это позволяет максимально приблизить тренировочные нагрузки к соревновательным.

Таблица № 2

Общая классификация упражнений по их специфичности

Упражнения		
Общие подготовительные	Специально-подготовительные	Соревновательные
Общеподготовительная	Специальная физическая подготовка	Баскетбол
Общеразвивающие упражнения	Вспомогательные	Спортивные игры
Другие виды спорта	Подводящие	
	Имитационные	
	Подготовительные	
	Профилактические	

Спортивная подготовка осуществляется с помощью общих и специальных средств тренировки.

Основные средства тренировки в баскетболе: это разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов, и дополнительные (технические) средства - тренажерные устройства, использование которых стимулирует темпы спортивного совершенствования. Основными средствами спортивной тренировки в баскетболе являются, прежде всего, упражнения баскетбола - **избранные соревновательные упражнения**. Это целостные двигательные действия, которые являются средством ведения игры в баскетбол и выполняются в соответствии с правилами игры.

Специально-подготовительные и специально-физические упражнения, упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также определенные движения и действия, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Специально-подготовительные упражнения не тождественны избранным соревновательным упражнениям. Они создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование двигательных навыков, необходимых игроку в баскетбол.

Общеразвивающие физические упражнения или общеподготовительные упражнения, являются преимущественными средствами общей физической подготовки игроков в баскетбол. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения, по своим воздействиям направленные на развитие и совершенствование общеподготовительных качеств и способностей.

Таблица № 3

Классификация средств тренировки в баскетболе по их специфической направленности

Виды подготовки			
физическая	техническая	тактическая	игровая
<i>Общая подготовительная направленность</i>			
Упражнения из других видов спорта	Упражнения имитационные; подводящие; упражнения, выполняемые без помех	Упражнения, направленные на ориентировку, поточные	Упражнения комплексного характера, «подводящие игры»
<i>Специально-подготовительная направленность</i>			
Упражнения по структуре и усилиям схожие с движениями баскетбола	Выполнение технических приемов при варьировании условий их выполнения	Тактические комбинации и сочетания технических	Двусторонние игры с заданием, тренировочные игры с определенной тактической установкой

		приемов	
Тренировочные формы соревновательного упражнения			
Упражнения усиливающие физическую нагрузку в игре	Выполнение технических приемов в игровой обстановке	Выполнение технико-тактических приемов и тактических комбинаций в игровой обстановке	Контрольные игры на счет
Соревновательная направленность			
Нормативы по общефизической и специальной физической	Нормативы по технике игры	Тактические комбинации на счет; выполнение комбинаций в условиях противоборства	Игры в официальных соревнованиях
Восстановительная направленность			
Педагогические	Психологические	Гигиенические	Физиотерапевтические
Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабления, дыхание и коррекцию	Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия	Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэронизация, ультрафиолетовые ванны

3.3 Принципы спортивной подготовки

Принципы спортивной подготовки это наиболее общие положения управления тренировочным процессом. В спортивной подготовке занимающихся баскетболом следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки баскетболистов.

Таблица № 4

Классификация принципов спортивной подготовки

№ п/п	Группа принципов	Название принципов	Сущность принципов
1.	Общепедагогические	Воспитывающего обучения	Воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности.
		Сознательности и активности	Формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности.
		Доступности и	Учет возрастных и индивидуальных

2.	Спортивной тренировки	индивидуализации	особенностей в освоении материала, регулярности занятий, чередование нагрузок и отдыха.
		Наглядности	Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия.
		Прочности и прогрессирования	Достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление тренировочного материала и повышение требований.
		Направленности к высшим достижениям	Полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга.
		Специализация и индивидуализация	Сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе.
		Единства всех сторон подготовки	Имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга.
		Непрерывности и цикличности	Для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса.
		Максимальности и постепенности повышения требований	Достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум-величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их.
		Волнообразности нагрузок	Постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности.
	Методические принципы подготовки баскетболистов	«Опережения»	Опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективной программы.
		Многоборности	Формирование высокой эффективности во всех видах.
		Сопряженности	Поиск путей экономизации процесса, решение одновременно

			нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку.
		Соразмерности	Оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств.
		Избыточности	Применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется.
		Моделирование	Широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

В качестве вспомогательных средств часто используются другие виды спорта или упражнения из других видов спорта. Для игроков в баскетбол применяются упражнения из игровых видов спорта, таких, как гандбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др., способствующие развитию таких качеств, как игровое мышление, видение игровой площадки, взаимодействие с партнерами, быстрота реакции, распределение внимания и другие.

Для достижения высокого уровня развития и проявления техникотактического мастерства игроков в баскетбол необходимо применять такие средства и способы, которые в полной мере содействуют совершенствованию специальных качеств. По признаку специализации в настольном теннисе существует своя классификация средств.

К особым специфическим средствам можно отнести упражнения на тренажерах. Тренажерами являются разнообразные приспособления и снаряды, способствующие лучшему овладению и совершенствованию техники игры в упрощенных условиях. К ним относятся роботы с программным управлением, моделирующие условного противника, мишени, колеса, стойки, мешки с песком, утяжеленные мячи и т. п. При использовании тренажерных средств активизируется зрительный анализатор, играющий важную роль в правильной оценке расстояния, и дифференцируются кинестетические ощущения, адекватные соревновательной технике. При работе на тренажерах возрастают требования к точности выполнения приемов, появляются условия для превращения приемов в преднамеренные действия.

Упражнения без партнера применяются для овладения основами техники выполнения приемов игры и их совершенствования. Чаще они используются для обучения активному и сознательному анализу своих действий, умению контролировать собственные движения, а также для совершенствования качеств, необходимых игроку в баскетбол - главным образом в действиях, независимых от противника.

Упражнения с партнером используются для овладения и закрепления технических приемов игры и технико-тактических и тактических действий, совершенствования специализированных умений при активной помощи партнера.

При применении упражнений с партнером создаются предпосылки для правильного выполнения приемов и успешной реализации технико-тактических действий, максимально приближенных к соревновательной деятельности. В роли партнера в индивидуальном обучении может выступать также и тренер, который своими движениями облегчает выполнение приемов и технико-тактических действий. Для эффективного выполнения упражнений необходим определенный уровень технико-тактического мастерства, который в процессе парных упражнений совершенствуется у обоих партнеров. Игра с партнером (спарринг) создает благоприятные условия для деятельности в вариативных игровых ситуациях и развития специфических качеств игроков в баскетбол - таких, как умение выбирать момент для начала и завершения атаки, взаимосвязи дистанционных и временных характеристик технико-тактических приемов, зависящих от скорости полета мяча и ответных действий партнера.

Упражнения с противником - это упражнения, выполняемые в условиях противоборства, когда партнер не подыгрывает, а своими игровыми действиями затрудняет решение технической и игровой задачи упражнения. Они применяются для совершенствовании техники и тактики игры с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста, для детальной отработки технических приемов тактических действий в

условиях сбивающих факторов; для совершенствования волевых качеств, воспитания умения использовать свои способности в конфликтной ситуации, создаваемой противником, для совершенствования специфических для соревновательной деятельности умений и качеств.

Упражнения с противником создают с противником создают определенный эмоциональный фон и высокую психическую напряженность, сходную с деятельностью в условиях соревнований. Формы проведения упражнений при этом весьма обширны: от парных упражнений, где исполняющий роль противника действует в пределах четко определенных технико-тактических задач, поставленных тренером, до неопределенных ответных действий на реакцию и игру на счет. Ведущей целью применения данных средств является воспитание у баскетболиста умения инициативно и своевременно действовать в обстановке противоборства.

Применение средств подготовки обуславливается целями воспитания и обучения, зависит от решаемых задач и содержания изучаемого материала, состава занимающихся и др. Главная гарантия рационального использования физических упражнений заключается в квалифицированном педагогическом руководстве занятиями, в умелом соблюдении научных принципов физического воспитания и основанных на них методов.

3.4. Методы спортивной тренировки

В спортивной тренировке под термином «метод» принято принимать способ применения основных средств тренировки совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две группы методов: общепедагогические, включающие словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др.) и наглядные, практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяются в различных сочетаниях и направлены на воспитание, обучение, физическое развитие и самовоспитание.

Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной тренировки. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Таблица № 5

Методы спортивной подготовки

Практические методы упражнения	Общепедагогические		
	Словесные	Наглядные	
Строго регламентированные: стандартно-вариативные, непрерывно-интервальные моделирования: целостного, частичного обучения: целостно-конструктивного, расчетно-конструктивного, избирательного и комплексного воздействия круговой: интенсивный экстенсивный с применением искусственно созданной управляющей среды и тренажеров	Рассказ Описание Беседа Анализ Задание Оценка Команда Подсчет	Показ Демонстрация Кино, видео Плакаты Макеты Ориентирование Лидирование (свет, звук) Срочная информация с обратной связью	
Игровой			
Соревновательный			

Структурной основой специфических методов физического воспитания и спортивной тренировки

являются два компонента - нагрузка и отдых. От их соотношения во многом зависят как название методов, так и развиваемые физические качества.

Под нагрузкой принято понимать определенную величину воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Нагрузка, как известно, связана с расходом энергии и вызывает утомление.

Принято различать внутреннюю и внешнюю нагрузки.
Внешняя нагрузка представляет собой количественную меру воздействия физических упражнений на организм человека. Она может определяться продолжительностью физической работы, ее напряженностью, преодоленным расстоянием и др. Между внешней нагрузкой и ответными реакциями организма существует прямая связь: чем выше нагрузка, тем значительнее сдвиги в организме.

Основными структурными компонентами внешней нагрузки являются объем и интенсивность.
Под **объемом нагрузки** понимается суммарное количество физической работы, выполненной за определенный период времени. Количественными показателями является километраж, вес отягощения, количество ударов во время игры, время выполнения задания и др. Наиболее обобщенным универсальным показателем объема безотносительно к специфике выполняемых упражнений может служить пульсометрия - суммарная частота сердечных сокращений (ЧСС) в течение одного занятия за вычетом ЧСС в покое.

Интенсивность нагрузки определяется напряженностью физической нагрузки во времени или силой, воздействия в каждый данный момент, напряженностью функций, разовой величиной усилий и т. п. Мерилами интенсивности могут служить средняя скорость на дистанции, средняя величина отягощения, моторная плотность, темп обмена ударами и т. п. Универсальным критерием интенсивности может быть средняя частота сердечных сокращений за одну минуту работы.

Между объемом и интенсивностью существует обратно пропорциональная зависимость. Чем выше интенсивность, тем меньший объем нагрузки может выполнить спортсмен.

Внутренняя нагрузка - это величина ответных реакций организма, вызванных выполнением физических упражнений. Эти ответные реакции выражаются биохимическими, физиологическими, психическими и другими сдвигами, происшедшими в организме. Они характеризуются рядом конкретных показателей - кислородным долгом, максимальным потреблением кислорода, частотой сердечных сокращений и т. п.

Показателями внешней нагрузки широко пользуются при планировании и регулировании нагрузки. По соотношению между внешней и внутренней видами нагрузки можно судить, как о правильности ее применения, так и о соответствии ее возможностям занимающимся.

Нагрузка в различных методах физического воспитания бывает стандартной - практически одинаковой по своим внешним параметрам в каждый данный момент упражнения и *переменной* меняющейся по ходу выполнения упражнения, а также - *непрерывной* длительной и *интервальной* - имеющей прерывистый характер.

Аэробные нагрузки - любой вид физического упражнения относительно низкой интенсивности, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности.

Анаэробные нагрузки - кратковременные, но высокоинтенсивные упражнения, в ходе которых организм ощущает нехватку кислорода.

Анаэробно-алактатная нагрузка - вид кратковременных упражнений максимальной мощности при выполнении кратковременного взрывного усилия в течение 5-10 с. В этом временном интервале основным источником энергии служит алактатный анаэробный процесс.

Анаэробно гликолитическая нагрузка - вид упражнений максимальной мощности и предельной интенсивности продолжительностью - от 30 до 90 с, в данном временном промежутке наблюдается наибольшая скорость и объем метаболических изменений гликолитической анаэробной емкости (локальной мышечной выносливости).

Таблица № 6

Основные характеристики и критерии тренировочной нагрузки

Величина	малая
	средняя
	большая
Координационная сложность	максимальная
	малая
	средняя
Направленность	повышенная
	аэробная
	смешанная
	анаэробная
	гликолитическая
	анаэробно алактатная
	анаболическая
Специализированность	неспецифическая нагрузка
	специфическая нагрузка

В зависимости от направленности нагрузки - ее специфичности, а также вида подготовки применяют различные методы.

Метод психологической подготовки - убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательной напряженности.

Метод развития физических качеств и функциональных возможностей игроков в баскетбол применяют следующие методы: равномерный, повторный, переменный, интервальный, метод больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный.

Для овладения техническими приемами баскетбола применяют следующие методы: объяснение, показ, разучивание тактических элементов по частям и в целом, исправление ошибок, повторный, анализ выполнения, использование технических средств.

Для обучения тактике игры и совершенствования тактического мастерства используют такие методы: разучивание тактических элементов по частям и в целом, анализ действий, совершенствование действий в условиях содействия партнера и в условиях противоборства, выполнение приемов в упрощенных условиях и в условиях соревновательной деятельности.

Таблица № 7

Классификация специализированных методов тренировки в баскетболе (соотношение направления нагрузки и вида подготовки)

Виды подготовки	Направленность нагрузки		
	неспецифическая	специфическая	интегральная (комплексная)
Физическая	Равномерный;	Интервальный;	Круговой тренировки;

	Переменный; Повторный	Целостного моделирования	Сопряжения; Соревновательный
Техническая	Направленного прочувствования; Строго регламентированный; Варьирования	Нестрого регламентированный; Варьирования; Лидирования	Ориентирования; Срочной информации
Тактическая	Репродуцированный; Повторный	Импровизирования	Регламентирования; Моделирования
Игровая	Повторно-переменный	Сопряжения; Игровой; Соревновательный	Моделирования

Отдых. В качестве составного компонента методов физического воспитания принято различать два вида отдыха: пассивный и активный.

Пассивный отдых представляет собой относительный покой, т.е. отсутствие активной двигательной деятельности.

Активный отдых связан с выполнением малоинтенсивной физической работы или переключением на деятельность, отличающуюся от той, которая вызвала утомление.

В рамках одного занятия между нагрузками возможны три типа интервалов отдыха, в каждом из которых могут быть элементы активного и пассивного видов. В основе этих типов отдыха лежит эффект восстановления работоспособности, подчиненный закономерностям протекания восстановительных процессов в организме.

Ординарный, или полный, тип отдыха - это отдых такой продолжительности, которая обеспечивает к моменту очередной нагрузки относительно полное восстановление работоспособности от исходного уровня, что позволяет повторить работу почти без дополнительного напряжения функций организма.

Жесткий, или неполный, тип отдыха обеспечивает лишь частичное восстановление работоспособности, и очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления отдельных функций или организма в целом. В результате его применения происходит суммирование нарастающего утомления.

Суперкомпенсационный (экстремальный), или «минимакс», отдых - такой интервал, при котором очередная нагрузка совпадает с фазой повышенной работоспособности. Самый продолжительный интервал отдыха по сравнению с рассмотренными выше. Встречается сравнительно редко. Интервалы отдыха между отдельными занятиями практически полностью совпадают с перечисленными выше как по названию, так и по сущности.

Выбор того или иного интервала отдыха при проведении тренировочных занятий с игроками в баскетбол обычно определяется необходимостью решения специфических задач воспитания физических качеств - силовых и скоростных способностей, выносливости.

IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.

4.1. Общая физическая подготовка (материал для всех этапов подготовки)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Общая физическая подготовка обязательна в подготовке занимающихся всех уровней.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие баскетболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей баскетболиста, а также является

условием психической устойчивости проявления волевых качеств.

Задачи общей физической подготовки:

- разностороннее физическое развитие занимающихся;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма;
- расширение диапазона двигательных навыков;
- развитие физических качеств;
- повышение спортивной работоспособности;
- стимулирование восстановительных процессов, происходящих в организме.

Поэтому к средствам общей физической подготовки относятся упражнения, которые позволяют наиболее полно решать задачи разностороннего физического развития и укрепления здоровья; содействуют более полному развитию основных двигательных качеств, необходимых баскетболисту; способствуют улучшению общей координации движений; помогают более полному и быстрому восстановлению после напряженной тренировочной работы.

Общеразвивающие упражнения необходимо включать в каждое занятие. Их содержание, объем и дозировка зависят от уровня физической подготовленности занимающихся, периода учебно-тренировочной работы, предстоящих соревнований и т. п.

4.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств при выполнении технических приемов и действий игрока в баскетболе. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений игры с учетом условий и характера применения баскетболом этих навыков в соревновательной обстановке.

При этом следует учитывать взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Сочетание различных упражнений может либо взаимно дополнить друг друга, либо, напротив, ухудшить развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке необходимо не только исключить отрицательное влияние упражнений на специализированность проявления двигательных навыков, но и учесть избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других. Воздействуя в процессе воспитания на одно из физических качеств, тем самым оказывается влияние и на остальные.

Характер и величина этого влияния зависят от двух причин:

- применяемых нагрузок,
- уровня физической подготовленности занимающихся.

У занимающихся с низким уровнем физической подготовленности упражнение, требующее преимущественного проявления одного физического качества, предъявит значительные требования и к другим. Бег на 100 м для учащихся групп начальной подготовки явится испытанием не только их быстроты, но в значительной мере силы, выносливости, ловкости.

Задачи СФП на всех этапах подготовки:

- 1) развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- 2) повышение индивидуального игрового мастерства;
- 3) освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- 4) повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Специальная физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей игрока в баскетбол, а также условия для психической устойчивости, проявления волевых качеств.

В настоящее время выделяют основные физические способности (иногда их называют двигательными

или психомоторными):

Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

Гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

Прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

Выносливость - способность противостоять утомлению.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки.

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств: по сигналу рыбки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках: групп начальной подготовки до одного года-массой 1; групп начальной подготовки свыше одного года массой 2- 3 кг.; тренировочных групп - массой от 3 до бкг. Бег с поясом-отягощением или куртке с весом (для групп ТЭ). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100м.)

Упражнения для развития качеств необходимых для правильной техники броска мяча в корзину: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной

частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Все упражнения включаются в тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объем и интенсивность выполнения.

4.3. Техническая подготовка.

Под технической подготовкой баскетболиста понимают обучение его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков.

Спортивная техника как способ выполнения отдельных соревновательных действий в баскетболе непосредственно связана со спортивной тактикой как общим способом объединения всей совокупности данных действий ради достижения соревновательной цели (т.е. формой организации соревновательной деятельности в целом). Различия между этими понятиями не абсолютны. В процессе состязания спортивная техника практически неотделима от тактики, что находит свое выражение в понятии «техничко-тактические действия».

Существующие взгляды на спортивно-техническое мастерство связаны с предположением, что в процессе спортивного совершенствования техника спортсмена должна приближаться к некоторому идеалу, отражающему наиболее эффективные способы выполнения спортивных действий. Правда, поиск эталонаидеальной техники привел пока к выявлению лишь некоторых биомеханических закономерностей спортивных действий. Практически перед тренером и спортсменом всегда возникает проблема разработки и коррекции конкретных моделей спортивной техники, которые соответствовали бы его индивидуальным морфофункциональным особенностям и намечаемым достижениям. Причем реальные формы действий, осваиваемых спортсменом в начале спортивного пути, полностью не могут совпадать с моделями техники, пригодными для последующих этапов, поскольку техника движений в решающей мере определяется степенью развития физических и психических качеств спортсмена, закономерно изменяющихся в процессе спортивного совершенствования. В соответствии с их изменением должны меняться и формы индивидуальной техники. А это значит, что техническая подготовка баскетболиста не имеет «конечного пункта» - она осуществляется на протяжении всей спортивной деятельности.

4.4. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовленность в баскетболе рассматривается как умение спортсмена грамотно построить спортивную борьбу с учетом своих индивидуальных особенностей (стиля игры), возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка игроков в баскетбол является планомерным процессом и вооружает баскетболистов целесообразными способами и формами ведения спортивной борьбы в процессе соревнований, подчиненными определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели. Большое значение в тактике современного баскетбола имеют умение раскрыть тактический план соперника, собирая и осмысливая информацию о нем до состязания или во время спортивной борьбы, и умение скрывать свои собственные тактические планы и намерения. При этом известно, что чем слабее тактически подготовлен баскетболист, тем более ограничен арсенал его технико-тактических действий, тем менее гибко он их использует и тем большую информацию он дает противнику о своих намерениях в процессе соревнований.

Важность тактической подготовленности игроков в баскетбол определяется возникающими затруднениями восприятия ситуации, принятия решений и их реализации из-за большого разнообразия и частой смены игровых соревновательных ситуаций, дефицита времени, ограниченности пространства, недостаточности информации, маскировки соперником своих действительных намерений и др.

4.5. Психологическая подготовка.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности игроков в баскетбол является психическая готовность баскетболиста к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технико-тактической подготовленности, а с другой позволяет противостоять пред соревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Психологическая подготовка осуществляется в процессе многолетней подготовки баскетболиста на непрерывное развитие и совершенствование мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, нацеленности на достижение высоких спортивных результатов; это и воспитание специфических психических качеств, способствующих успешности реализации своих способностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

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

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- Развитие процессов восприятия;
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- Развитие способности управлять своими эмоциями; Развитие волевых качеств.
- Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:
 1. Осознание игроками задач на предстоящую игру;
 2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.).
 3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;
 4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
 5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
 6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом

использовании общих принципов воспитания:

- Гуманистический характер воспитания;
- Воспитание в процессе спортивной деятельности;
- Индивидуальный подход
- Воспитание в коллективе и через коллектив;
- Сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- Комплексный подход к воспитанию;
- Единство обучения и воспитания.

4.6. Восстановительные мероприятия и средства

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности, могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок; стресс- восстановление, восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного занимающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предработного уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «пере восстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности занимающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и повозможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- Рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- Построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- Разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- Разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения:

- на расслабление;
- дыхательные;
- на растяжение;
- восстановительного характера (плавание);

- чередование средств ОФП и психорегуляции;
Медико-гигиенические средства восстановления включают:
- сбалансированное питание;
- физические средства восстановления (душ, сауна, бассейн);
- обеспечение соответствия условий тренировок;
- соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям. **Психологические средства** восстановления включают:
- психорегулирующую тренировку;
- упражнения для мышечного расслабления;
- сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкурсом.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, бассейн) следует чередовать по принципу: один день - одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

4.7. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Тема 1

Физическая культура - в укреплении здоровья человека.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Влияние физических упражнений на костную и мышечную систему, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, Взаимодействие органов и систем.

Тема 2

История и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для знаний баскетболом и их состояние. Итоги и анализы выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по баскетболу в соревнованиях различного ранга.

Тема 3

Личная и общественная гигиена, инструктаж по ТБ.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питание смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса.

Тема 4

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе.

Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 5

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Восстановительные мероприятия при занятиях баскетболом.

Тема 6

Самоконтроль в процессе занятий.

Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям, доврачебная помощь пострадавшим. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

Тема 7

Закаливание организма.

Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливание. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

Тема 8

Основы техники и технической подготовки.

Основные сведения о технике игры, ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы, технической подготовки. Классификация приемов техники игры в баскетбол. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших баскетболистов.

Тема 9

Основы тактики и тактической подготовки.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика передач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Тема 10

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 11

Физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно - силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в баскетбол.

Тема 12

Установка на игру и разбор результатов игр

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому баскетболисту. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

Тема 13

Правила по избранному виду спорта.

Правила соревнований по баскетболу, права и обязанности участников соревнований и судей. Правила по видам и характеру соревнований: личные, командные, лично-командные. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

Тема 14

Основные средства тренировки

Разнообразные физические упражнения - форма физического упражнения, содержание физического упражнения (внутреннее и внешнее). Общеразвивающие физические упражнения. Избранные соревновательные упражнения, специальноподготовительные упражнения. Упражнения на тренажерных устройствах. Индивидуальные упражнения, упражнения с партнером

4.8. Интегральная подготовка

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической).

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющих ее эффективность в баскетболе.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных занятий.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения. Учитывая особенности организации работы, материал для первого и второго годов обучения в этапах начальной подготовки и тренировочном дан общий. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для разрешения задач тренировки для каждого возраста занимающихся и года подготовки в спортивной школе.

4.9. Воспитательная работа

Главной целью воспитательной работы является содействие формирования качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой учащихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- Государственно-патриотическое воспитание;
- Нравственное воспитание;
- Спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание - представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предлагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с занимающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности занимающегося - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций,

осуществляющих воспитательные функции.

В работе с занимающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое учение).

Важнейшим фактором воспитания занимающихся, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив, занимающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых занимающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания занимающихся принадлежит тренеру. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик занимающихся и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастного-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание занимающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

4.10. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся

к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе, на каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся, занимающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий следующее:

На тренировочном этапе (четвертый, пятый год):

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-баскетболу и баскетболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря.

В процессе тренировочных занятий занимающимся необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией баскетбола и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по баскетболу и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в СШ.
10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля, проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по баскетболу.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнований в спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи первой категории.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

Контроль за подготовкой занимающихся.

Контроль является составной частью подготовки юных баскетболистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии занимающихся в ходе тренировочной деятельности и участия в спортивных мероприятиях, позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния занимающегося и кумулятивного

тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа. С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий, и определяется стратегия на последующий период занятий.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и парных соревновательных действий.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня, проводится для получения информации о состоянии баскетболиста, а после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. Позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Метод наблюдения необходимо использовать и для оценки различных сторон деятельности занимающихся, их состояния и уровня подготовленности. Например, в ходе тренировочного занятия тренер даже по цвету лица, дыханию и движениям того или иного подопечного может сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в содержание урока.

Эффективность метода наблюдения при оценке техники юных баскетболистов в ходе тренировочных занятий во многом зависит от квалификации самих тренеров, знания ими специфики техники баскетбола, от их способности анализировать двигательные действия занимающихся, т.е. распознавать ошибки и подсказывать эффективные пути для их исправления.

Оценка и контроль тренировочной деятельности. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий на занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам внутренних контрольных игр.

VI. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ИТОВЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание и методика выполнения контрольных нормативов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск определение состава групп на этапах и периодах обучения из перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) занимающихся.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней.

Например:

- 1-й день: оценка физической подготовленности.

- 2-й день: оценка технической подготовленности.

Проводить комплексное обследование на всех уровнях подготовки. В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по необходимости получить дополнительную попытку.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую процентную систему для всех видов подготовки.

Методические рекомендации по выполнению упражнений

- 1. Бег на 20 метров. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств, движений испытуемого. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Регистрируется и оценивается время пробегания в секундах. Время фиксируется по общепринятой методике – учитывая лучший результат по двум попыткам.

- 2. Скоростное ведение мяча 20 метров. Из положения высокого старта по сигналу испытуемый выполняет рывок с ведением мяча от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Время фиксируется по общепринятой методике – учитывая лучший результат по двум попыткам.

- 3. Прыжок в длину с места. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств испытуемого, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельны друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. При приземлении податься плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Замер делается по контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности. Из трех попыток учитывается лучший результат в метрах.

- 4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Определяется для определения скоростно-силовых качеств взрывной силы. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу на пальцах. Результат фиксируется в сантиметрах. Испытуемый располагается под щитом отталкиваясь двумя ногами одновременно, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Результат фиксируется в сантиметрах. Запрещено: выполнение отталкивания с предварительного подскока, отталкивание ногами разновременно.

- 5. Челночный бег 40с на 28 метров. На расстоянии 28 м. прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Испытуемый, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) испытуемый выполняет челночный бег. Фиксируются, сколько испытуемый пробежал метров за 40 секунд. Время фиксируется по общепринятой методике – учитывая лучший результат по двум попыткам.

- 6. Бег 600 метров. Направлен на оценку скоростной выносливости. Из положения высокого старта по звуковому сигналу испытуемый выполняет бег. Регистрируется и оценивается время пробегания в минутах. Учитывая лучший результат по двум попыткам.

- 7. Дистанционные броски. Испытуемый выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 минуты. Фиксируется количество попаданий.

- 8. Передвижение в защитной стойке. Испытуемый находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время в секундах. Для всех групп одинаковое задание. Инвентарь: 3 стойки.