

**Министерство высшего среднего образования  
Республики Узбекистан  
Андижанский Государственный Университет  
имени “З. М. Бобура.”**

**На правах рукописи:**

**Убайдуллаев Дилшод**

**“Совершенствование нормативных документаций по баскетболу для учебно-тренировочных групп в колледжи олимпийского резерва.”**

**Специальность 5A141902**

**“ Физическая культура и Физическое воспитание”**

**Магистерская диссертация на соискание диплома магистра по  
“ Физической культуре и Физическому воспитанию”**

**Научный руководитель:**

\_\_\_\_\_ **Р. Зухрутдинов.**

**Работа рассмотрена и**

**рекомендована к защите**

**кафедрой “Теория и**

**методика физического**

**воспитания**

\_\_\_\_\_ **Юсупов Т.**

**АНДИЖАН - 2011**

**Тема: “Совершенствование нормативных документаций по баскетболу для учебно-тренировочных групп в колледжи олимпийского резерва.”**

### **План**

#### **Введение**

**1. Глава. История возникновения и развития баскетбола.**

**1.1 Возникновение и становление баскетбола**

**1.2 Возникновение и современное состояние баскетбола в Узбекистане .**

**2. Глава. Совершенствование нормативных документаций по баскетболу для учебно-тренировочных групп в колледжи олимпийского резерва.**

**2.1 Методика обучения избранного вида спорта- баскетбол.**

**2.2 Примерные программы повышения спортивного мастерства по баскетболу (спортивной подготовки)..**

**3. Глава. Физическая подготовка.**

**3.1 Развитие физических качеств.**

**3.2 Восстановительные мероприятия.**

**Заключение.**

**Литература.**

### **Введение**

Современное представление о месте и роли какой –либо страны в мировом сообществе в существенной мере определяется уровнем технологического развития, степенью соответствия темпом мирового научно-мирового научно-технического процесса, надёжным научным обеспечением экономического и социального развития.

Узбекистан, исторически являясь наследником общепризнанных мировых научных школ в области естественных и гуманитарных наук, давший миру величайших учёных, результаты исследований которых на столетия предупредили прогресс цивилизации и которые по сей день остаются востребованными человечеством, обладает большим научным потенциалом, способным решать сложные задачи современного мира.

Наука о физической культуре и спорте является неотъемлемой составной частью общей системы научно-исследовательской деятельности молодой страны и мирового сообщества, подчиняется в своем развитии общим закономерностям, присущим всем наукам о человеке, природе и обществе.

В этом плане не без интересно кратко проанализировать общее тенденции и принципы развития научной сфере в нашей стране в свете социально-экономических реформ последнего времени, в том числе и тенденций развития науки о физической культуре и спорте.

Преобразования в обществе и государстве, реорганизация системы непрерывного образования, актуализирует вопрос о нравственном и физическом воспитании подрастающего поколения, как важный социальный фактор, как

педагогический процесс по воспитанию молодёжи в духе патриотизма, любви к Родине, не терпимости к различным экстремистическими группировками и течениям.

Об этом свидетельствуют Указы Президента Республики Узбекистан: “Закон о физической культуре и спорта”; об учреждении деятельности фонда “Соғлом авлод учун” и другие Правительственные документы.

После приобретения в независимости нашей республики расширились виды занятия физической культуры и спорта народа. В нашей программе к подготовке кадров особое внимание уделялось физическому воспитанию. В свою очередь, в сфере физического воспитания рассматривались новые средства и методы и проводились их реформы. Ко всему этому президентом Республики Узбекистана 2005 год был объявлен годом “Годом здоровья и благополучия”.

В системе образования Узбекистана и во всех учреждениях занятия физического воспитания включены в план учебных и воспитательных работ.

Спортивная игра баскетбол включён в учебную программу в школах старших классов, колледжах, лицеях, а также высших учебных заведениях где постоянно проводится. В процессе обучения игра баскетбол включает следующие основы и задачи:

Выработка специальных физических упражнений нужно на основе движения. Быстрота, тактичность, терпимость- выработка таких качеств. Во время обучения баскетбол упражнения нужно последовать особым задачам обучения связанные со структуры движения.

В магистерской теме диссертации “Совершенствование нормативных документаций по баскетболу для учебно-тренировочных групп в колледжи олимпийского резерва.” автор освещает и раскрывает методы и способы обучения детей..

**Актуальность проблемы-** Всевозрастающая острота игровой конкуренции, характерная для современного баскетбола, в конечном счёте направлена на решение одной-единственной задачи -это достижение выигрышного результата в каждой игровой ситуации независимо от места её протекания с использованием наиболее эффективных приёмов, выполняемых в пределах, предусмотренный действующими правилами соревнований ФИБА.

Игровая конкуренция оказывает мощный толчок к изобретению игроками новых комбинации, а с другой стороны вносить изменения и дополнения к действующим правилам в интересах повышения зрелищности и развития баскетбола. Подтверждением этого является то, что за последнее годы развития мирового баскетбола родились совершенно новые поколения игроков, умеющие выполнять сложные приёмы баскетбола (скрытие передачи; броски с веру одной, двумя руками как левой так и правой) быстрый перевод мяча с зоны защиты в нападении. Современный баскетбол испытывает коренное преобразование в направлении превалирования игровых действий и тактических комбинации, выполняемых в различных положениях.

При этом особое внимание следует уделить начальному обучению, в ходе которого важно и нужно разучивать игровые действия в таком виде, в каком они фактически выполняется во время игры.

Такая постановка вопроса весьма актуальна, так как закономерностям формирования сложных двигательных рефлексов с учётом порядка проявления система образующих компонентов функциональной системы обучать новому навыку в конкретных условиях гораздо проще, чем переучивать этот же, но уже усвоенный навык противоположенных условиях.

Известно, что обучение технике игровых приёмов в баскетболе, выполняемых в прыжке (передача, броски и д.р) из начало как правило, осуществляется в опорном положении.

**Цель учебной программы:**

– сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки специалистов массового детско-юношеского баскетбола.

Эта цель может быть достигнута путем практической реализации в учебно-тренировочном процессе современных научно-методических знаний в области психофизического развития детско-юношеского организма, современных методик обучения и тренировки в баскетболе, методических подходов к специальной физической подготовке.

### **Задачи учебной программы:**

- знакомство с современной классификацией технических приемов и тактических действий;
- знакомство с современными общими и частными вопросами обучения и совершенствования подготовки детей и подростков в системе массового баскетбола;
- формирование знаний, умений и навыков по организации учебно-тренировочного процесса в баскетбольных секциях общеобразовательных учреждений;
- углубленное изучение методик обучения технико-тактическому мастерству и его совершенствования;
- изучение организационно- практических проблем проведения соревнований.

## **Глава. 1.История возникновения и развития баскетбола.**

### **1.1Возникновение и становление баскетбола.**

Баскетбол (англ. Basketball, от Basket - корзина и ball -мяч), спортивная командная игра (по 5 человек в каждой команде) с мячом, который забрасывают руками в кольцо с сеткой (т.н корзину), укрепленное на щите на высоте 3,05 м; мяч можно передавать бросать, отбивать, катить или вести руками в любом направлении. Родина баскетбола -США (1891). В Международной федерации баскетбола (FIBA;) основана в 1932) св. 180 стран (1999). В программе Олимпийских игр с 1936; чемпионаты мира в 1950, Европы с 1935.

Благодаря археологическим раскопкам в Мексике, была открыта площадка для игры в мяч (10 век до н.э. ) длиной 147 м. Массивные трибуны для зрителей располагались на высоте 8-8,5 м. Игра называлась “Пок-Та-Пок”, играли литым каучуковым мячом размером с человеческую голову. Игроки могли находиться только на своей половине поля, не переходя линию, делившую площадку пополам. В стены трибун, на этой же линии, были вделаны напротив друг друга два больших каменных кольца. Цель игры – забить мяч в кольцо. Бить по мячу можно было локтем либо коленом, а также битой. Побеждала команда, которой удавалось попасть в кольцо (его диаметр был меньше мяча на ничтожно малую величину). Во время раскопок был обнаружен барельеф, на котором изображен обезглавленный капитан побежденной команды.

В 16 веке ацтеки играли в подобную игру, в которой использовались каучуковый мяч и каменное кольцо. Если мяч попадал в кольцо, то в награду игрок получал одежду от

зрителей. 1979 почтовое ведомство Мексики выпустило марку, названную “игра ацтеков”, на ней было изображено каменное кольцо, в отверстие которого нацелены, выстроившись в ряд баскетбольный, волейбольный, футбольный и бейсбольный мячом.

Доктор Джеймс Нейсмит известен во всем мире, как изобретатель баскетбола. Он родился в 1874 году в Рэмсэй (Ramsay) городке, близ Элмонте (Almonte), штат Онтарио, Канада... Концепция баскетбола у него зародилась, еще в школьные годы, во время игры “duck-on-a-rock”... Смысл этой популярной, в то время, игры заключался в следующем: подбрасывая один, не большой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру. После работы Атлетическим Директором Университета McGill. Нейсмит переходит в YMCA Обучающую Школу в Спрингфилде (Springfield), штата Массачусетс (Massachusetts). Уже, будучи преподавателем физкультуры, профессором колледжа в Спрингфелде, Джеймс Нейсмит столкнулся с проблемой создания игры для зимы штата Массачусетс, периода между соревнованиями по бейсболу и футболу. Нейсмит полагал, что в связи с погодой этого времени года, лучшим решением будет изобрести игру для закрытых помещений. Нейсмит хотел создать подвижную игру для закрытых помещений. Нейсмит хотел создать подвижную игру для студентов Школы Христианских Рабочих, которая предполагала бы не только использование исключительно силы. Он нуждался в игре, которую можно было бы проводить в закрытом помещении в относительно малом пространстве. И вот, в декабре 1891 года, Джеймс Нейсмит представил своему гимнастическому классу в Спрингфилде (YMCA) свое безымянное изобретение.

Первая игра была сыграна футбольным мячом, а вместо колец, к перилам балкона, по обе стороны спортивного зала, Нейсмит прикрепил две простые корзины, и в довершение всего, вывесил на доске объявлений список тринадцати правил, которые должны были управлять этой новой игрой... Но вскоре, после первой игры, листок в правилами пропал... А, несколько дней спустя, один из студентов Нейсмита, Франк Мэйхон (Frank Mahon), сознался в “преступлении”... “Я взял их”- сказал Мэйхон своему учителю. “Я знал, что эта игра будет иметь большой успех и я взял их как сувенир. Но сейчас я думаю, они должны принадлежать Вам...”

Дальнейшее развитие игры повело за собой и совершенствование правил Так, в 1893 г. впервые появились железные кольца с сеткой, на следующий год была увеличена длина окружности мяча до 76,2-81,3 см. В 1895 г. были введены штрафные броски с расстояния 5 м 25 см. Ведение мяча во всех его вариантах было узаконено в 1896 г. Вскоре после своего появления баскетбол приобрел большую популярность в США. Несколько позднее с баскетболом. Познакомились и в ряде других стран, а затем игра распространилась по всему миру. В 1894 г. США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования. Из США, баскетбол сначала в страны Восточной Японии, Китай, Филиппины, а затем в страны Европы и южной Америки.

Первый этап развития баскетбола (1891-1918 гг.) характеризуется его становлением. На втором этапе (1919-1931 гг.) стали создаваться национальные федерации баскетбола. Баскетбол начал широко культивироваться в странах Европы. Третий этап (1932-1947 гг.) отмечен созданием международной федерации баскетбола (FIBA), резким повышением спортивного мастерства. В состав FIBA, созданной 18 июня 1932 г., первоначально вошли 8 стран Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швейцария и Чехословакия. В программу олимпийских игр баскетбол впервые был включен в 1936 г. В 1948 г. членами FIBA являлись уже 50 стран. С развитием мирового баскетбола происходило развитие и обогащение техники и тактики игры.

Первая игра профессиональных команд состоялась в США в 1896. Первая Лига сформирована в 1898. В 1925 создана Американская баскетбольная лига, в 1937-Национальная баскетбольная лига. Одна из самых именитых команд 1930-х годов-“Нью-Йорк Ренессанс”, в составе которой были чернокожие игроки, за 22 сезона они одержали

2318 побед и проиграли 381 матч. В 1961 была создана Американская баскетбольная лига (8 команд), в 1967- Американская баскетбольная ассоциация (11 команд). После их объединения в 1976 была основана Национальная баскетбольная ассоциация (НБА). Сильнейшие клубы в истории НБА-“Милуоки Бакс”, “Чикаго Буллз”, “Лос Анджелес Лейкерс”, “Хьюстон Рокитс”, “Детроит Пистолити” и др. Личные игроки в истории профессионального баскетбола: Карим Абдул-Джаббар, Лэрри Берд, Мэдрик Джонсон, Уилт(он) Чемберлен. Современные звёзды – неуязвимый Майкл Джордон (покинул площадку в 1998), Шакил Онил, Хаким Оладжбювон, Клайд Дрекслер, Грант Хилл, Патрик Юинг, Карл Мэлоун, Дэвид Робинсон, Чарлз Баркли, Джон Стоктон. Одними из первых отечественных баскетболистов дебютировали в НБА в начале 1990-х Александр Волков (“Атланта Хоукс”) и звезды литовского баскетбола Шарунас Марчюленис (“Голден Стейт”) И арвидас Сабонис (“Портленд Блейзерс”).

Основанная в 1926 в Чикаго Э. Саперштейном команда чернокожих спортсменов “Гарлем Глобетроттерс” с 1929 начала выступать в гала представлениях. В 1950-х приобрела всемирную известность. Гастролировала в 90 странах, в.т.ч. три раза в России (1959, 1989, 1997). Обладая феноменальным мастерством дриблинга (ведение мяча), искусством паса, точностью броска игроки команды способствуют развитию популярности баскетбола во всем мире. В команде всегда есть игрок-командант (в конце 1990-х это Мэтью Джексон), ведущий диалог со зрителем и веселящий публику. В середине 1980-х впервые в составе команды выступала женщина (Л.Вудард). В среднем за сезон команда дает 175 игр-представлений, участвует также в популярных телепередачах для детей “Улица Сезам”, “Попкорн мэшин” и др.

Среди многочисленных кубковых соревнований для сильнейших европейских клубов существует несколько популярных турниров: Кубок европейских чемпионов (учрежден FIBA в 1959), проводится среди мужских и женских команд; Кубок Радивое Корача (с 1972, в память о выдающемся югославском баскетболисте) среди мужских команд

## **1.2 Возникновение и современное состояние баскетбола в Узбекистане**

На территории Узбекистана баскетбол начал распространяться в 1913-1914 г но наши края Баскетбол пришел лишь после Великой Октябрьской Социалистической Революции Узбекиские физкультурники познакомились с баскетболом от представителя Л. Лубархали.

Он впервые создал команду и познакомил с правилами игры.

В Ташкенте первая команда была создана инструктором С.Старием и первые члены команды были П.Паранов, Богаченков, Ю.Белоцерковский. В дальнейшем баскетбольные секции открываются в Намангане и в Самарканде. Поэтому 1924 г. в программу проведения спартакиады были включены баскетболистки Самаркандской области. В эти года соревнования проводились на основе Московских правил. Время игры состоит из 40 минут, и в составе команды было (2 защитника и 2 центрального нападающего) и в игре не применялись комбинации. Бросать штрафные мячи приходилось только одному игроку в команде. В продолжение игры игроков можно было менять. Баскетболистам запрещалось в одном месте стоять более 2 секунд и держать мяч. Мяч нужно было бросать снизу двумя руками и этот метод.

В Узбекистане делами спорта и физкультуры занимался ответственный совет по физкультуре. В особенности Центрального комитета 1928 году 13 июня был принят указ о физкультуре и о спорте. И с этого года были утверждены программы соревнования и появились нормы и нормативы баскетбола. В 1927 году по всей республике начались распространяться методы баскетбола. И в этом же году это игра была включена в

узбекскую спартакиаду. Во время подготовки спартакиады участвовали команды Андижана, Самарканда, Ферганы и Ташкента.

Во второй всенародной Узбекской спартакиаде проведенной 1928 г первое место заняли команды мужчин и женщин города Ташкент

Во время соревнования были определены члены сборной команды Узбекистана, которые могли участвовать Всесоюзной, Московской спартакиаде. В 1929 году в соревнованиях проведенных среди институтов начали участвовать сборные команды созданные в институте. С 1933 года Баскетбол включается в программу Узбекского спорта, и начались проводиться первенство Республики.

Во время “Великий Отечественный Войны” интерес к баскетбольным играм немножко упал.

В это время баскетболисты работали.

В 1944г в Республике насчитывалось 24 площадок. В это время работали самые сильные баскетболисты А. Криков. В. Миронов. В. Тимофеев. А. Шутова. В. Столбовая. М. Малинина.

В 1945г в Ташкенте была проверена 2-я спартакиада. В спартакиадах в баскетбольном турнире участвовали по 7- женских и 7 мужских команд.

В 1946-1960 годы в нашей Республике большими силами начали развиваться баскетбольные игры. В Республики насчитывалось 21000 человек которые занимались баскетболом. В эти годы в учебных заведений ,колхозах, а также в махалях большое место начало уделяться развитию баскетбола.

В 1945г в Андижане проводился первый республиканский махалинский чемпионат между командами мужчин. В соревнованиях участвовали, 4 команды .1-ое место занял Самарканд 2- место Наманган , 3- место Андижан и 4- место Ташкент. В 1960-1966г созданная команда в Ташкенте “Мехнат” состоящая из сборной команды женщин добилось, высоких результатов 1961г они удостоилось участия в соревнование класса “А” чемпионата СССР.

В 1962г в первенстве СССР команда женщин “Мехнат” заняла 7-ое место среди женщин баскетболисток Казахстана и Республик Центральной Азии В 1964 году проведенная первая спартакиада Центральной Азии , Узбекская команда дала хороший результат во всех видах спорта , но особенно отличился баскетбол ,где в спартакиаде мужская и женская команда заняли первое место.

Результаты команд связаны, а именем заслуженного тренером СССР Я. Величко. Некоторые представители Узбекистана участвовали в сборной команде СССР А.Жармухаммедов мастер спорта международного класса , мастера спорта Р.Абульянова, входят в состав самых сильных игроков вышедших из Узбекистана. Команды баскетболистков Узбекистана участвовали на международных соревнованиях и добились хорошего результата. Таблица.

команда	Спартакиада 1956	Спартакиада 1959	Спартакиада 1963	Спартакиада 1967	Спартакиада 1971	Спартакиада 1975	Спартакиада 1979	Спартакиада 1983
женщины	15	13	7	8	9	8	12	12
мужчины	14	15	12	10	11	10	9	10

В 1980 г Республика Узбекистан насчитывалось 69 баскетбольных залов 6675 баскетболистах площадок 790 коллективов В 1970-1980 г число болельщиков возросло 25.782 человек из них 2384 составляли школьные ученики и подростки вышедших из учебных заведений.

***В настоящее время лучшими игроками в Узбекистане считаются:***

1. Абдурахманов Руслан 1978г мастер спорта город Ташкент.
2. Белакуров Руслан 1978г мастер спорта город Бухара.
3. Далабаев Илхом 1976г мастер спорта город Сырдарья.
4. Эрматов Одил 1973г мастер спорта город Андижан.
5. Нуралиев Хурматилло 1981г мастер спорта город Андижан.
6. Котова Альфия 1972г мастер спорта город Андижан.
7. Кучин Сергей 1979г мастер спорта город Ташкент.
8. Тарникиди Елена 1976г мастер спорта город Ташкента.

В эти годы баскетбольные секции насчитывали 2239 тренеров 1892 из них имели высшее образование. В те времена большой вклад внес Р. Ицков, А. Адисман, М. Мирмухаммедов и другие. После того как распался советский союз и после приобретения независимости Республики Узбекистана. В Узбекистане большое внимание начало уделяться баскетболу.

После приобретения независимости в Узбекистане каждый год проводится чемпионат среди мужчинами и женщинами. Начиная с1993 г Узбекистан участвует во всех играх Центральной Азии. Последние времена в чемпионате Узбекистана участвуют, 16 команд мужских и 10 женских С 2000 г баскетбол включен в универсиаду. В настоящее время в нашей области свыше 9000 –ч человек занимаются в более 500 секциях.

## **2.Глава. Совершенствование нормативных документаций по баскетболу для учебно-тренировочных групп в колледжи олимпийского резерва.**

### **2.1 Методика обучения избранного вида спорта- баскетбол.**

## ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.

Раздел 1. Баскетбол - олимпийский вид спорта.

Развитие баскетбола в Узбекистане.

История баскетбола. Возникновение баскетбола, структурное развитие игры. Великие

X!!	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			
		Всего	В том числе		
			теория	Практика	Самостоятельная работа
1	Баскетбол - олимпийский вид спорта. Развитие баскетбола в Узбекистане	4	4		
2	Физическая подготовка баскетболиста	22	10	6	6
2.1	Теоретико-методические основы системы физической подготовки юных баскетболистов	10	10		
2.2	Средства и методы физической подготовки юных баскетболистов	12		6	6
3	Теоретические основы методики обучения двигательным действиям в баскетболе	6	6		
4	Методика обучения в баскетболе	30	10	10	10
4.1	Обучение основам техники	26	10	8	8
4.2	Обучение основам тактики	22	10	6	6
5	Методика совершенствования специальной подготовленности баскетболиста на этапе начальной спортивной специализации	26	6	10	10
5.1	Совершенствование технической подготовленности	10		6	4
5.2	Совершенствование тактической подготовленности	12	4	4	4
5.3	Интегральная подготовка баскетболиста	8	4		4
5.4	Педагогический контроль в структуре совершенствования специальной подготовленности	8	4		4
6	Планирование построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных баскетболистов	10	10		
7	Воспитательная работа с юными баскетболистами	2	2		
8	Организация и правила проведения соревнований по баскетболу	12	8		4
9	Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса по баскетболу	2	2		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>222</b>	<b>100</b>	<b>56</b>	<b>66</b>

тренеры и спортсмены.

Развитие баскетбола в Узбекистане. Участие узбекских спортсменов в международных соревнованиях. Ведущие спортсмены и тренеры. Система подготовки спортивного резерва в баскетболе.

## Раздел 2. Физическая подготовка баскетболистов

Тема 1. Теоретико-методические основы системы физической подготовки юных баскетболистов

Закономерности индивидуального развития человека и возрастная периодизация. Онтогенез.

Биологический возраст, возрастная динамика. Возрастная периодизация, критические периоды онтогенеза, их практическое приложение в системе подготовки спортсменов. Онтогенетические взаимоотношения роста и развития внутренних органов с другими системами организма. Физическая тренируемость юных баскетболистов. Роль наследственности и среды в физическом и психическом развитии ребенка.

Физическое воспитание и спортивная тренировка как фактор и средство физического и психического развития. Физиологические проблемы ранней специализации. Особенности физиологической адаптации организма детей и подростков к учебно-тренировочным воздействиям. Физиологические механизмы физической подготовки баскетболиста как системообразующий фактор на разных этапах подготовки.

Общая и специальная физическая подготовка. Теоретико-методологические предпосылки построения физической подготовки. Сенситивные периоды в процессе развития физических качеств. Специфика развития физических качеств - выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей.

Тема 2. Средства и методы физической подготовки юных баскетболистов

Модельная техника выполнения беговых, прыжковых, силовых, скоростно-силовых, координационных упражнений в структуре физической подготовки баскетболиста.

Методика развития быстроты и скоростно-силового потенциала, специальной выносливости, специфической координации (набор средств и техника выполнения упражнений).

Мастер-класс по специальной физической подготовке баскетболистов.

Раздел 3. Теоретические основы методики обучения двигательным действиям в баскетболе

Учебно-тренировочное занятие - специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение определенных спортивных результатов в баскетбольной деятельности. Этапы обучения техничным приемам и тактическим действиям и их характеристика. Содержание технико-тактической подготовленности в рамках массового детско-юношеского баскетбола. Последовательность обучения технико-тактической подготовленности. Общие принципы обучения элементам техники и тактики.

Раздел 4. Методика обучения в баскетболе  
Тема 1. Обучение основам техники

Классификация техники игры. Распределение объемов компонентов тренировки по годам обучения, недельным циклам. Примерное поурочное распределение учебного материала и последовательность его изучения. Направленность и структура одно направленных и комбинированных учебно-тренировочных занятий. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Школа технической подготовки

Техника нападения

Передвижение: стойка баскетболиста, ходьба и бег, передвижение приставными шагами (лицом и спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения, сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Ловля мяча двумя руками: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, катящегося, после низкого отскока. Одной рукой: на уровне груди при встречном движении, при поступательном движении.

Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой снизу, одной рукой сверху, одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, при поступательном движении.

Броски мяча: с места - двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, штрафной бросок; одной рукой сверху в движении, двумя руками (одной рукой) снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, передвижения, с изменением высоты отскока, спереводом изменением направления движения, с обводкой препятствия, с изменением скорости мяча на другую руку.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты

Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения с техническими приемами защиты.

Техника овладения мячом: вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча спереди при броске в корзину, выбивание мяча при ведении.

Модельная техника приемов нападения.

Модельная техника приемов защиты.

Методика обучения технике приемов нападения. Подбор средств. Основные ошибки и методические приемы их избегания.

Методика обучения технике приемов защиты. Подбор средств. Основные ошибки и методические приемы их избегания.

## Тема 2. Обучение основам тактики

Классификация тактики игры. Распределение объемов компонентов тренировки по годам обучения, недельным циклам. Примерное поурочное распределение учебного материала и последовательность его изучения. Направленность и структура одно направленных и комбинированных учебно-тренировочных занятий. Целесообразность применения индивидуальных, групповых и командных действий в конкретной игровой обстановке.

### Школа тактической подготовки

#### Тактика нападения

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета, выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных технических приемов нападения в зависимости от ситуации на площадке, выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков: «передай мяч взаимодействие трех игроков - «треугольнику», взаимодействие двух игроков (внутренним, наружным), взаимодействие двух игроков - переключение.

выходи», с заслонами

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место, организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий, позиционное нападение с заслонами, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва.

#### Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего, выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, противодействие нападающему при выходе на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих, действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, противодействия при бросках в корзину.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков - подстраховка, взаимодействие двух игроков - отступление, взаимодействие двух игроков - проскальзывание, взаимодействие двух игроков - переключение.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты: плотная личная защита, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва.

Модельная тактика школы баскетбола.

Методика обучения тактическим действиям нападения. Подбор средств. Методические приемы. Типичные ошибки.

Методика обучения тактическим действиям защиты. Подбор средств. Методические приемы. Типичные ошибки.

Раздел 5. Методика совершенствования специальной подготовленности баскетболиста на этапе начальной спортивной специализации

Теоретические основы методики совершенствования специальной подготовленности баскетболиста на этапах начальной спортивной специализации.

Тема 1. Совершенствование технической подготовленности

Выполнение технических приемов нападения в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий. Методические приемы усложнения условий выполнения технических приемов нападения.

Выполнение технических приемов защиты в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий. Методические приемы усложнения условий выполнения технических приемов защиты.

Совершенствование технических приемов нападения. Подбор средств. Мастер-класс.

Совершенствование технических приемов защиты. Подбор средств. Мастер-класс.

Тема 2. Совершенствование тактической подготовленности

Теоретико-методические основы совершенствования тактической подготовленности. Выполнение тактических действий нападения и защиты в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий. Методические приемы усложнения условий.

Совершенствование тактических действий нападения и защиты. Подбор средств. Мастер-класс.

Тема 3. Интегральная подготовка

Основы теории интегральной подготовки.

Совершенствование технической подготовленности в игровых условиях.

Совершенствование тактической подготовленности в игровых условиях.

Тема 4. Педагогический контроль в структуре совершенствования специальной подготовленности

Нормативные требования, содержание и методика контрольных испытаний. Физическое развитие, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, техническая подготовленность, тактическая подготовленность, интегральная подготовленность.

Раздел 6. Планирование построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных баскетболистов

Структурная характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Общая характеристика средств тренировки в баскетболе. Технология программирования тренировочных нагрузок. Особенности соревновательной деятельности. Взаимосвязь тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности.

Планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки. Моделирование технологии планирования учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки.

Раздел 7. Воспитательная работа с юными баскетболистами

Технология самовоспитания спортсменов. Формирование социальных умений и навыков подростков как условие здорового образа жизни. Социально-психологический тренинг по профилактике подростковой дезадаптации и употребления психоактивных веществ.

Раздел 8. Организация и правила проведения соревнований по баскетболу

Составление положения о соревновании. Место игры, оборудование и инвентарь.

Правила соревнований по баскетболу.

Раздел 9. Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса

Организация работы по технике безопасности в спортивном зале. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях.

## 2.2 ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО БАСКЕТБОЛУ (СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ).

### ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная программа для колледжей олимпийского резерва разработана в соответствии с Постановлением Президента Республики Узбекистан от 5 января 2009 года за № ПП-1029 «О подготовке спортсменов Республики Узбекистан к участию в XXX летних Олимпийских и XIV Паралимпийских играх 2012 года в г.Лондоне (Великобритания)» с целью организации и целенаправленной координации подготовки спортивного резерва и создания условий для проведения качественной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в колледжах олимпийского резерва (КОР).

Эффективность работы колледжей во многом зависит от учебных программ. Для этого была разработана программа, отвечающий современным требованиям подготовки спортивного резерва.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность колледжей и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

*Принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования колледжей, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

**Колледж олимпийского резерва (КОР)**, является государственным спортивно-образовательным учреждением, деятельность которого направлена на профессиональную подготовку спортсменов-специалистов высокого класса, спортивного резерва.

Основными задачами КОР являются: селекция наиболее одаренных спортсменов, прошедших предварительную подготовку в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва и школах-

интернатах, для продолжения обучения в колледжах олимпийского резерва. Подготовка специалистов и спортивного резерва для сборных команд на основе проведения круглогодичных учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов и обеспечение их участия в республиканских, а также международных соревнованиях. Обеспечивать углубленное развитие профессиональных наклонностей, умений и навыков учащихся-спортсменов, необходимых и достаточных для их участия в республиканских и международных соревнованиях, продолжение обучения на следующих ступенях образования или занятие трудовой деятельностью по приобретённой специальности и обеспечение необходимых организационных, учебно-методических, материально-технических и психолого-педагогических условий для качественной подготовки специалистов и спортивного резерва.

Прием в КОР осуществляется в порядке конкурсного отбора из наиболее способных и одаренных учащихся, как правило, прошедших предварительную подготовку в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), школах-интернатах спортивного профиля, проводимого в целях определения соответствия возможностей и способностей поступающих по профилю специальности и профессии.

## **ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Примерная программа спортивной подготовки для колледжей олимпийского резерва по баскетболу составлена на основе действующего учебного плана 2010 года по специальности «Спорт», код 3810200, утвержденной Министерством по делам культуры и спорта, Министерством высшего и средне-специального образования Министерством народного образования Республики Узбекистан, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными баскетболистами и баскетболистами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В данной программе представлены: модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для учебно-тренировочных групп (УТГ 1-3 года обучения), групп спортивного совершенствования (ГСС 1-3 года обучения) и групп высшего спортивного мастерства (ГВСМ 1-3 года обучения).

**В учебно-тренировочных группах (УТГ)** задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства баскетболистов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

**Основные задачи групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (ГСС, ГВСМ).** Перед колледжами олимпийского резерва, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд Узбекистана.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в КОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в КОР строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время колледжи могут открывать, в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в ГСС); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала являются сведения максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией КОР по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательные звенья колледжа.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки баскетболистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в КОР в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Настоящая программа состоит из двух частей.

**Первая часть программы** - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

**Вторая часть программы** - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

## ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

На основании нормативной части программы в КОР разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором КОР.

В основу комплектования учебных групп :

положена научно- обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта Узбекистана, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

### Примерный режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Класс/курс	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<b>учебно-тренировочные группы</b>					
1-й	7	13	12	24	1 юн. разряд
2-й	8	14	12	24	1 юн. разряд
3-й	9	15	12	24	1 разряд
<b>группы спортивного совершенствования</b>					
1-й	I	16	8	36	1 разряд
2-й	II	17	6	30	1 разряд
3-й	III	18	6	30	1 разряд
<b>группы высшего спортивного мастерства</b>					
1-й	III	18-19	6	32	КМС+ МС

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных учащихся в отделении учебных групп является минимальным, допускается наполняемость групп в пределах 20% от минимального числа учащихся в группе.

5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тре

нировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы оставить.

6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 15%.

Примерный учебный план для отделений баскетбола представлен в след. Табл. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 40 недель занятий непосредственно в условиях КОР и дополнительно 12 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

7. Учащиеся 7 классов, не имеющие спортивного звания «Кандидат в мастера спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся спортивных школ учебно-тренировочных групп с периодом обучения свыше двух лет;

учащиеся 7-9 классов, имеющие спортивное звание «Кандидат в мастера спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся спортивных школ групп спортивного совершенствования с периодом обучения свыше года. Учащиеся 1,2 и 3 курсов, а также учащиеся всех классов, имеющие спортивное звание не ниже «Мастер спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся спортивных школ групп высшего спортивного мастерства.

### Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в КОР

№ п/н	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		УТ		СС	
		1-2-й год	свыше 2-х лет	1-й год	2-3-й год
1.	Общая физическая подготовка	263	383	465	485
2.	Специальная физическая подготовка	263	330	290	300
3.	Технико-тактическая подготовка	350	380	400	420
4.	Теоретическая подготовка	24	30	32	32
5.	Контрольно-переводные испытания	12	20	20	28
6.	Контрольные соревнования	8	60	70	80
7.	Инструкторская и судейская практика	6	10	20	36
8.	Восстановительные мероприятия	10	30	50	70
9.	Медицинское обследование	4	5	5	5
<i>Общее количество часов</i>		<i>940</i>	<i>1248</i>	<i>1352</i>	<i>1456</i>

Для учащихся групп СС учебный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределением времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и

взрослых спортсменов; 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники . 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов . 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания; 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы нижеуказаны .  
Результаты регистрируются в индивидуальной карте спортсмена .

#### **Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)**

Виды подготовки	Этапы иодготовки			
	УТ		СС	
	до2-х лет	свыше 2-х лет	1 год	свыше 1 года
Общая физическая	45	30	35	40
Специальная физичекая	25	30	30	25
Технико-тактическая	30	40	35	35

#### **Показатели соревновательной нагрузки**

ВИДЫ соревнований	Этапы подготовки			
	УТ		СС	
	до 2-х лет	свыше 2-х лет	1 год	свыше 1 года
Контрольные	40	42	50	50
Отборочные	10	10	10	10
Основные	6	6	6	6
Главные	2	2	4	4

#### **Приемные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Защитник	Нападающий	Центровой
Бег 30 м (сек)	5,0	4,9	5,1
Бег100м(сек)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м (мин)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40

СФП			
Количество передач в стену за 20 сек.	32	36	30

**Приемные нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы спортивного совершенствования**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Защитник	Нападающий	Центровой
Бег 30 м (сек)	4,8	4,7	4,8
Бег 100 м (сек)	14,8	14,6	15,0
Бег 3000 м (мин)	12,48	12,26	13,13
Прыжок в длину с места (см)	200	218	228
Подтягивание на перекладине (раз)	14	16	12
Отжимание в упоре лежа (раз)	54	60	48
<i>СФП</i>			
Количество передач в стену за 20 сек.	38	40	30

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП на этапе спортивного совершенствования**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Защитник	Нападающий	Центровой
Бег 30 м (сек)	4,8	4,7	4,8
Бег 100 м (сек)	14,8	14,6	15,0
Бег 3000 м (мин)	12,48	12,26	13,13
Прыжок в длину с места (см)	200	218	228
Подтягивание на перекладине (раз)	14	16	12
Отжимание в упоре лежа (раз)	54	60	48
<i>СФП</i>			
Количество передач в стену за 20 сек.	38	40	30

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_

Дата начала занятия избранным видом спорта \_\_\_\_\_

Спортивная школа \_\_\_\_\_ общество \_\_\_\_\_

Город, Республика \_\_\_\_\_

Учебные группы год обучения	Рост		Вес	Динамометрия		ЖЕЛ	МПК		Заключение врача
	Стоя	Сидя		Правая рука	Левая рука		Мл/мин	Мл/мин/кг	
При зачислении в КОР:									
Исходные данные									
Учебно-тренировочный этап:									
1-й									
2-й									
3-й									
Этап спортивного совершенствования:									
1-й									
2-й									
3-й									

Модель – схема построения многолетней подготовки спортсменов:

<b>Этап многолетней</b>	<b>Преимущественная направленность тренировки</b>	<b>Группа обучения</b>
-----------------------------	---	----------------------------

<b>тренировки</b>		
Этап начальной спортивной специализации	<p>Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники в баскетболе и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях. Определение спортивных задатков и способностей.</p>	УТГ, 1-2 годы обучения
Этап углублённой специализации	<p>Совершенствование техники в баскетболе и специальных физических качеств. Повышения уровня подготовленности. Накопление соревновательного опыта. Совершенствование волевых качеств.</p>	УТГ, 3-5 годы обучения
Этап спортивного совершенствования И высшего спортивного мастерства	<p>Совершенствование техники в баскетболе и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовки. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматива мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.</p>	ГСС ВСМ

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **ВВЕДЕНИЕ**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

## 2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### *. Учебно-тренировочный этап*

Основная цель тренировки: углубленное овладение техники и тактики баскетбола.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное

подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально-подготовительных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники баскетбола. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных баскетболистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных играх необходимо выработать у юных баскетболистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

### **Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

На этапе обучения в группах СС-ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники баскетбола и специальных физических качеств;
  - повышение технической и тактической подготовленности;
  - освоение необходимых тренировочных нагрузок;
  - совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
  - достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.
- Этап СС и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Азии, Мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться

с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности баскетболистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

## **ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ**

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

*Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных играх по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

*Мезоцикл* - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы -приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных играх следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

<b>Направленность микроциклов</b>	<b>Код микроцикла</b>
<i>Базовый</i> - функционально-техническая направленность	<b>РФ</b>
	<b>РФ</b>
<i>Специальный</i> - техническая направленность, повышение интенсивности	<b>РТ</b>
	<b>РТ</b>
<i>Модельный</i> — модель соревновательной нагрузки	к
<i>Подводящий</i> - выведение на пик спортивной формы	п
<b><i>Соревнования</i></b>	с
<i>Переходный</i> - восстановление после соревновательных нагрузок	в

**Рис. 1.** Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям

На УТ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения (табл.) главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности.

**Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа подготовки (1-2 год)**

Месяцы виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	24	20	18	16	16	17	17	19	22	36	30	28
Специальная физическая подготовка	24	26	29	30	28	26	24	14	14	14	18	18
Технико-тактическая подготовка	32	34	34	32	30	28	32	32	28	20	22	26

Восстановительные мероприятия	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования + соревнования	2	-	2	-	-	-	-	4	2	2	2	2
<i>Всего за месяц</i>	88	83	86	81	79	74	78	73	72	74	72	80
Всего за год	940											

Таблица

**Примерный годовой план распределения часов для УТ этапа подготовки (свыше 2-х лет)**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Виды подготовки												
Теоретические занятия	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2
Общая физическая подготовка	30	28	26	24	20	24	26	26	24	22	20	20
Специальная физическая подготовка	28	32	32	35	40	36	36	38	38	40	40	40
Технико-тактическая подготовка	28	32	32	35	40	36	36	38	38	40	40	40
Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	8
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Зачетные и переводные	4	-	-	2	-	-	-	-	4	-	2	-
<i>Всего за месяц</i>	99	97	96	102	111	101	104	106	109	106	105	112
Всего за год	1248											

Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные встречи. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях

обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе СС-ВСМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

*Таблица*

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп СС\* (1 год)**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	6	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4
Общая физическая подготовка	30	28	30	26	28	28	26	26	30	26	20	20
Специальная физическая подготовка	32	36	32	38	40	38	40	38	40	40	40	40
Технико-тактическая подготовка	40	40	38	40	40	40	42	40	40	40	40	40
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	8
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Зачетные и переводные требования	4	-	-	2	-	-	-	-	4	-	2	-
<i>Всего за месяц</i>	<i>116</i>	<i>110</i>	<i>106</i>	<i>112</i>	<i>119</i>	<i>112</i>	<i>114</i>	<i>110</i>	<i>120</i>	<i>111</i>	<i>108</i>	<i>114</i>
Всего за год	1352											

*Таблица*

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп СС\* (свыше 1 года)**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2
Общая физическая подготовка	32	30	28	26	24	30	28	26	26	22	20	20
Специальная физическая подготовка	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48
Технико-тактическая подготовка	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48
Восстановительные мероприятия	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2

Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8
Медицинский контроль	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	-
Зачетные и переводные требования	4	-	-	2	-	-	-	-	4	-	2	-
<i>Всего за месяц</i>	<i>118</i>	<i>115</i>	<i>113</i>	<i>119</i>	<i>128</i>	<i>121</i>	<i>123</i>	<i>119</i>	<i>127</i>	<i>122</i>	<i>123</i>	<i>128</i>
Всего за год	1456											

Для групп СС распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

### ***Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности***

- *Бег на 30, 100 и 3000 м* выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Из положения виса на перекладине *подъем прямых ног* до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

- Другие тесты из приёмных экзаменов.

### ***Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности***

Количество передач мяча в стену за 20 сек проводится в спортивном зале, удары наносятся из защитной стойки баскетболиста со средней дистанции (дистанции вытянутой руки). Бросок мяча после обводки, броски мяча со средней и дальней дистанций, ведение мяча.

## Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных баскетболистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

#### Программа углубленного медицинского обследования

- 1) Комплексная клиническая диагностика.
- 2) Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- 3) Оценка сердечно-сосудистой системы.
- 4) Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- 5) Контроль состояния центральной нервной системы.
- 6) Уровень функционирования периферической нервной системы.
- 7) Оценка состояния органов чувств.
- 8) Состояние вегетативной нервной системы.
- 9) Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

### **Текущий контроль тренировочного процесса**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

*Таблица*

## Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

### Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./ 10с	уд./мин
Максимальная	30 и<	180 и<
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$K = [(P1+P2+P3)-200]/10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в табл.

### Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить баскетболиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих баскетболистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия баскетболистов в атаке и в защите, их перемещениях, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Баскетболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином Узбекистана, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных баскетболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темы таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история баскетбола и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

### **Примерный план теоретической подготовки**

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий представлена в табл.

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
---	---------------	-------------------------	----------------

1.	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	УТ
2.	Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	УТ
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	УТ
4.	Зарождение и история развития баскетбола	История баскетбола	УТ
5.	Правила и организация соревнований по баскетболу	Правила и организация соревнований по баскетболу	УТ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	УТ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТ, СС
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	УТ, СС
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТ, СС
10.	Анализ соревновательной деятельности баскетболистов	Разбор игр основных соперников перед соревнованиями	УТ, СС, ВСМ
11.	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК	УТ, СС, ВСМ

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности Узбекистану, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и др. дисциплин.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике баскетбола задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным

при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

### *Средства и методы психологической подготовки*

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные,
- поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические- суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические-аппаратурные,психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. *Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный бросок» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. *Рационализация* - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными встречами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. *Сублимация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки (изменить целевую установку, направленную на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии

спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Деактуализация* - искусственное занижение силы команды соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда команде показывают слабые стороны подготовленности команды оставили косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны команды, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» команды соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в баскетболе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, ответственна за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

#### ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях со спортсменом является воспитание высоких моральных качеств, преданности стране, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий всё более важное значение приобретает интеллектуальное

воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Тренеру, работающим с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психологически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем показать высокое спортивное мастерство. Основными задачами психологической подготовки является привития устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вносить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Оценка эффективности восстановительной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путём педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования восстановительной работы и психологической подготовки.

#### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Программа включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности, с учётом возраста, спортивного стажа квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление работоспособности происходит естественным путём: постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, сочетания тренировочных дней и дней отдыха. К гигиеническим средствам относятся: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, сауна, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т.д.).

#### *Специальная психологическая подготовка* **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА**

## **И МЕРОПРИЯТИЯ**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

### ***Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности***

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### ***Медико-биологические средства восстановления***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### ***Психологические методы восстановления***

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

### ***Методические рекомендации***

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (сауна в сочетании с водными

процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

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 объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Становление спортивного мастерства невозможно без участия в соревнованиях. Только в соревнованиях реализуется главный мотив спортивной деятельности. Достижение превосходства над соперниками, победа в соревновании вызывает у спортсменов чувство удовлетворенности, побуждающее к дальнейшему овладению спортивного мастерства

Только в соревнованиях возникает необходимость мобилизации всех духовных и физических сил, проявлением самым важным фактором воспитания морали спортсмена. В ходе соревнований занимающиеся стремятся максимально проявить свои возможности и умения. Изученные в процессе учебно-тренировочных занятий приемы здесь используются в совершенно новых условиях. Соревновательная обстановка придает прочность и надежность усваиваемых в процессе тренировки знаниям и навыкам. Поэтому соревнования имеют дидактическое значение.

Высокое спортивное мастерство, проявляемое в соревновательной обстановке, вызывает у зрителей чувство эстетического наслаждения. У многих оно в дальнейшем перерастает в активное стремление самим добиться того же мастерства. В этом проявляется агитационно-пропагандистское значения соревнований.

Нельзя не отметить и значение международных соревнований. Систематическое проведение соревнований способствуют укреплению взаимоотношений, подчеркивает равенство всех участников соревнований, становится важным средством агитации за мирное сосуществование.

#### **Виды соревнований**

Задачи, которые решаются с помощью соревнований делят на две группы: массовые и соревнования квалифицированных спортсменов.

К первой группе относятся все соревнования начинающих, детей подростков. Во вторую группу входят соревнования, в которых участвуют квалифицированные спортсмены, имеющие высокий уровень подготовленности и способные к достижению самых высоких спортивных результатов.

Другим признаком может служить характер соревнований: командные.

К массовым соревнованиям относят:

- первенства, общеобразовательных школ, колледжей, лицеев.,
- первенство производственных коллективов, средних и высших заведений, войсковых частей;
- первенства среди команд домов отдыха, санаториев, оздоровительных лагерей;
- первенство районов, городов, области, республики среди команд низовых коллективов физкультуры;
- соревнования в рамках спартакиад, Кубков и других массовых состязаний для спортсменов младших разрядов.

Соревнование такого ранга отличаются большим числом участников, толкованием упрощенных правил, доступностью для всех желающих и сжатыми сроками проведения.

Организация их сопряжена с определенными трудностями. Здесь необходимы большое количество судей, мест для соревнований и высокая четкость в работе судейского аппарата.

К соревнованиям квалифицированных спортсменов относятся;

- республиканские и городские соревнования на первенство среди юниоров и разрядами команд;
- первенства и Кубковые соревнования для команд высшей и первой лиги;
- соревнования среди команд производственных коллективов и учебных заведений республиканского масштаба;
- соревнования в рамках спартакиад страны (для школьников, сборных команд республики, вооруженных сил);
- Международные соревнования (Олимпийские игры, чемпионаты мира, чемпионаты Азии) и континентов для спортсменов различного возраста (подростки, юниоры, взрослые).

Такие соревнования отмечаются особой тщательностью подготовки и организации. К ним допускается ограниченное число наиболее подготовленных участников. Соревнование проводится по международным правилам с привлечением наиболее квалифицированных судей, на лучших спортивных сооружениях.

По своей сути соревнования квалифицированных спортсменов представляют высший этап спортивных состязаний, доступ к которому открыт для спортсменов и коллективов, достигших определенного уровня спортивного мастерства.

Различают следующие виды соревнований:

I. Календарные, к которым относятся:

а) первенства (чемпионаты), где выделяются сильнейшие спортсмены или команды сезона. Победителям присваиваются звание чемпионов (школы, города, республики), они награждаются грамотами, присваивают соответствующие спортивные разряды;

б) кубковые, получившие свое название по характеру приза. Это очень популярные соревнования, мало, в чем уступающие первенству. К участию к ним допускается гораздо больше команд, но вводится жесткий регламент - после поражения команда выбывает из состязания;

в) классификационные, позволяющие оценить уровень спортивной подготовленности и выполнить требования спортивной классификации;

г) отборочные - они проводятся для выявления команд или отдельных спортсменов, достойных для включения в число участников крупнейших соревнований или в сборную страны.

II. Товарищеские, в число которых входят:

а) матчевые встречи двух или нескольких команд. Они могут быть плановыми и служат средством подготовки к официальным соревнованиям, укреплению отношений между разными коллективами;

б) уравнительные - они организуются для спортсменов с различной подготовленностью. Чтобы уравнять силы, организаторы заранее определяют количество очков, которое еще до начала игры дается более слабой команде (фора). Эти условия объясняются заранее или после окончания игры. Такая форма соревнований вызывает больший интерес у участников;

в) сокращенные соревнования (блиц турниры) проводятся по измененным правилам (с сокращенным временем игры, уменьшенным количеством набираемых очков). Такие соревнования не занимают много времени, но отличаются большой напряженностью. Проводятся они несколько раз в году, обычно в дни больших

праздников как составная часть спортивных мероприятий (открытие сезона, спортивный праздник).

---

### **Положение о соревнованиях**

Существует научно обоснованная система спортивных соревнований, в которой отражены организационные особенности физкультурного движения. Она основана на перспективном планировании всех видов соревнований, что обеспечивает широкую массовость, повсеместное развитие и поступательный рост спортивного мастерства занимающихся. В качестве ведущего используется территориально-ведомственный принцип организации соревнований, который охватывает четырехлетний период в соответствии со сроками проведения Олимпийских игр.

Все официальные соревнования проводятся в соответствии с утвержденным календарём и на основании специально разработанного Положения о соревнованиях

Положение - это правовой документ, который обуславливает порядок проведения соревнования. В него включаются следующие пункты:

- I. Цели и задачи соревнования;
- II. Руководство соревнованиям;
- III. Место и сроки проведения;
- IV. Допускаемые участники и организации;
- V. Система розыгрыша и определение победителей;
- VI. Форма и сроки представления заявок на участие, место и время проведения жеребьевки;
- VII. Условия подачи про теста и их рассмотрение;
- VIII. Порядок приема участников.

На основании Положения о соревновании составляется смета расходов по подготовке к участию в соревнованиях. В ней предусматриваются расходы по организации учебно-тренировочного сбора, оплата проезда участников к месту соревнований и обратно, расходы на приобретение спортивной формы. Кроме того, организатор соревнований составляет смету расходов на проведение соревнований. В ней необходимо предусмотреть и арендную плату за пользование спортивными сооружениями, и оплату труда обслуживающего персонала (технического, медицинского), расходы по художественному оформлению помещений, программ соревнований, оплату проезда судей и т. д.

### **Система розыгрыша**

В зависимости от цели соревнований, конкретных условий и проведения (количество участников, времени, отведенного на соревнование, наличие спортивных залов и площадок) избирается наиболее подходящий способ или система розыгрыша. В настоящее время, в спортивных играх используются два основных способа: круговая система (с чередованием и без чередования полей) и система розыгрыша с выбыванием (после одного или двух поражений). В отдельных случаях применяется сочетание обеих систем, получившее наименование - «смешанная система розыгрыша».

### **Круговая система**

Этот способ организации соревнований считается самым полноценным, поскольку отличается наибольшей объективностью. Соревнования здесь проводятся по принципу «каждый встречается с каждым». Это исключает какие либо случайности и позволяет определить силу каждого участника. Поэтому круговая система используется при организации чемпионатов.

К числу недостатков той системы относят необходимость относительно большего времени для проведения соревнований. При большом количестве участников возникает необходимость разделять их на подгруппы с проведением финальных игр между командами, занявшими одинаковые места в разных подгруппах.

Для проведения соревнований по этой системе (в один круг) при четном количестве команд необходимо меньшее на единицу число дней, а при нечетном - одинаковое. Победители соревнований определяются по количеству набранных очков, начисляемых за победы - два очка, за поражение - одно очко.

Существуют два основных варианта составления расписания игр: без чередования и с чередованием полей:

Без чередования полей. Если к соревнованиям допущено четное количество команд, то очередность игр определяются следующим образом: по числу команд чертят вертикальные линии. Затем в арифметическом порядке записывают порядковые номера участников (одна половина сверху- вниз с левой стороны, а другая снизу вверх с правой стороны от линии). После этого расположенные

напротив номера соединяют горизонтальной линией. Так определяют пары соревнующихся в первый день команд. Хозяином площадки условно считается команда, номер которой находится слева от линии.

Если число команд нечетное, то к общему числу прибавляют еще единицу, а сумму делят пополам, образуя играющие пары. После того как будет составлена сетка игр первого календарного дня, вместо дополнительного числа в сетке пишется «0».

Следующий календарный день составляется в результате смещения всех номеров участников на одну ступеньку против часовой стрелки. Причем цифра «1» остается неподвижной.

1-2	1-3	1-4	1-5	1-6
6-3	2-4	3-5	4-6	5-2
5-4	6-5	2-5	3-2	4-3

С чередованием полей. Если игры проводятся на полях участников, то возникает необходимость чередовать очередность игр на своем и чужом поле. Для этого календарь игр составляют способом «змейка» и таблица строится на нечетное число участников (n-1), в соответствии с которой чертится количество вертикальных линий. Под первой линией ставится цифра «1», а далее справа от нее снизу вверх поставляется «змейкой» сверху - вниз и снизу вверх вокруг вертикальной линии. Игровые пары составляют номера, расположенные с обеих сторон линии. Два соседних столбика образуют календарный день.

При четном числе участников дополнительная цифра приписывается к числу, оказавшемуся над или под вертикально. Выходных команд в этом случае не бывает.

Результаты сыгранных встреч заносят в специальную таблицу. В ней фиксируют результат игры, общее количество забитых и пропущенных мячей, количество набранных очков и выводят место занятое участниками данного соревнования.

Соревнования в виде разовых встреч планируют на площадках

играющих команд с интервалами в несколько дней между каждой календарной игрой. Как правило, игры проводят, чередуя встречи на своем поле и поле соперника.

Разовые встречи не вызывают необходимости освобождать участников от учебы или работы.

Соревнования по турам представляют собой часть общего соревнования или тура в несколько календарных дней. Команды разбивают на группы, каждая из которых проводит игры своего тура в одном месте в течение нескольких дней подряд. Соревнования могут состоять из двух и более туров. Такой способ проведения соревнований целесообразен при территориальной разбросанности участвующих команд. Недостаток его в том, что команды лишены возможности выступать на своих площадках и в своих городах.

Турнир представляет собой наиболее компактное соревнование, проводимое обычно в одном месте в течение нескольких дней: календарные игры проводят ежедневно, за исключением дней отдыха.

Календарь игр можно составить несколькими способами, для чего необходимо:

- установить по заявкам, по данным для участия в соревнованиях, количество команд;
- определить количество календарных дней, необходимых для проведения соревнований, - при четном количестве команд число календарных дней будет на единицу меньше числа команд, а при нечетном равно числу участвующих команд;
- провести жеребьевку команд.

### **Система с выбыванием**

При большом количестве участников и недостатке времени обычно используют систему розыгрыша с выбыванием (после первого поражения). Она позволяет проводить массовые соревнования. Но вместе с тем обладает и существенным недостатком - большой степенью случайности в определении победителей. Сильнейшие команды, встречаясь между собой в предварительной части соревнования могут потерять право на дальнейшее участие, а в финале встретятся заведомо слабые участники. Чтобы устранить этот недостаток, используют рассеивание сильнейших по результатам предшествующих соревнований. Общее число игр определяется по формуле:  $x = p - 1$ . Если число участников четное, кратное двум (4, 8, 16, 32, ...), то все они играют без предварительных соревнований. Если же количество участников нечетное, то число участвующих в предварительной части соревнований определяется по формуле:  $x = (p - 2) * 2$ , где  $p$  - число участников. Например, при кратное 2 к общему числу участников. Например, 11 участников в предварительной части будут соревноваться 6 команд [ $p - 11$ ;  $2 * 8$ ;  $(11 - 8) * 2 = 6$ ]. При этом существует правило, что не играет в первый день одинаковое количество команд из верхней и нижней половины таблицы. Но при нечетном числе из нижней части играет на одну команду больше. Начинают соревнование участники с номерами 3-8. победителям оказался участник под номером «2». На втором месте под номером «9»; третье место заняли номера «5» или «10».

### **Смешанный способ**

Этот способ сочетает лучшие стороны двух основных систем розыгрыша — круговой и с выбыванием. Он позволяет в сравнительно наибольшее время организовать соревнование с относительно большим количеством участников и при большой их территориальной разбросанности. Применяют на разных этапах способ с выбыванием и круговой.

При смешанном способе розыгрыша все команды разбивают по зонам или группам (по территориальному или какому-либо другому признаку). В группах проводят соревнования по круговой системе или с выбыванием проводится предварительный этап

соревнования. Победители или определенное число участников из каждой подгруппы входят в финальную группу, соревнование в которой может проводиться различными способами. Остальные участники выбывают или включаются в группу проигравших, где определяются места всех остальных участников. Если в финал попадают команды или участники из одной полуфинальной группы, то результаты их предварительной встречи обычно засчитываются.

Большинство крупнейших соревнований (Олимпиады, Чемпионаты) проводятся с помощью смешанной системы розыгрыша.

### **Оценка и учет результатов соревнований**

При проведении соревнований по круговому способу применяется зачет от каждой участвующей организации по одной или нескольким командам.

При зачете одной команде наиболее распространены следующие оценки: за победу - два очка, поражение одно очко, за неявку - ноль очков. Наибольшая набранная сумма очков определяет победителя, а сумма очков остальных команд - их места в таблице результатов.

При равенстве очков у двух команд, претендующих на первое место, преимущество дается той команде, которая выиграла у команды, набравшей одинаковое с ней количество очков.

Когда равное количество очков набирают три команды или более, преимущество дается команде, имеющей большее число побед в играх между ними. При равенстве этого показателя преимущество получает команда, имеющая лучшую разницу забитых и пропущенных мячей.

Когда зачет в соревнованиях проводится по нескольким командам, прибегают к дифференцированной, или отдельной оценке результатов. Она зависит от задач, поставленных перед соревнованием. Если, например, необходимо обратить внимание на работу среди женских или детских команд, то соответственно должна быть повышена оценка результатов игры этих команд.

При составлении шкалы дифференцированной оценки результатов за победу дается четное количество очков. На результаты розыгрыша нередко влияют элементы случайности. Например, волей жребия в первый же день могут встретиться между собой две сильные команды, и одна из них будет вынуждена прекратить дальнейшее участие в соревнованиях.

Способ имеет два варианта:

- с выбыванием после одного поражения;
- с выбыванием после двух поражений.

Составляют календарь по способу с выбыванием после одного поражения следующим образом. Сначала формируют таблицу, которая определяет порядок встреч участвующих команд. После этого проводится жеребьевка по результатам которой команды вносятся в таблицу соответственно полученному номеру.

Если количество участвующих команд кратно «два» (4, 8, 16, 32, 64), то все команды вступают в соревнования с первого календарного дня. В первом туре встречаются рядом стоящие номера: первый со вторым; третий с четвертым и так далее.

Во втором туре встречаются победители первого тура, и игры в нем проводятся в том же порядке: победитель первой пары встречается с победителями второй пары, победитель третьей и разыгрывают между собой финал.

Если в соревнованиях число участвующих команд не кратно два, то в первом туре ведет борьбу только часть команд, а остальные вступают в состязания со второго тура.

Для определения количества, которое должно вступить в соревнования с первого тура, пользуется формулой.

Выбывание после двух поражений применяются обычно, когда число участвующих команд не особенно велико, а время отведенное для розыгрыша, позволяет увеличить

количество игр. В этом случае команда выбывает из соревнований не после первого, а после второго поражения.

Команды, проигравшие в первый день, попадают в дополнительную таблицу и играют между собой во второй день. В третий день команды, проигравшие во второй день по основной таблице, тоже попадают в дополнительную таблицу и играют между собой. Команды, победившие по дополнительной таблице во второй день, встречаются между собой на третий день. Так продолжается до тех пор, пока по дополнительной таблице не появится победитель, который в финале встречается с победителем, выявленным по основной таблице.

Успех проведенного соревнования во многом зависит от подготовки к ним. Вся подготовительная работа проводится в несколько этапов: разработка документации, подготовка мест соревнований, работа с участниками.

Подготовка к любым соревнованиям начинается с составления положения о них. Положение разрабатывается на основе сроков календарного плана. Оно является не только методическим, но и юридическим документом, определяющим направленность учебно-тренировочной работы в период предсоревновательной подготовки игроков.

## НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

ПОНЕДЕЛЬНИК			
1. Совершенствование техники ведения мяча			
2. Совершенствование техники обыгрыша защиты один на один			
Части тренировки	Упражнения	Нагрузка	Методические указания
Подготовительная часть 30 мин.	<b>1. Построение, переключка, объяснение задач тренировки.</b>	5 мин	В шеренгу
	2. Разминочный бег	10 мин	Темп средний
	3. ОРУ на месте	10 мин	Амплитуда высокая
	4. Беговые упражнения: высокое поднятие бедра, захлест, выпрыгивания «олени», выпрыгивания вверх с ноги на ногу, скрестный бег, приставные шаги, наклоны вправо влево, ускорения.	5 мин	Расстояние 20 метров
	1. Ведение мяча по прямой:		Темп средний, затем
	а) гладкое	5 мин	максимальный
	б) дриблингом	5 мин	
	2. Обводка фишек:		Контроль мяча
	а) гладкое	10 мин	
	б) дриблингом	10 мин	
3. Выходы в парах на 1 защитника, атака ворот	20 мин		Темп
4. Выходы в тройках на 2	25 мин		средний

<p>Основная часть 95 мин.</p> <p>Заключительная часть 10 мин.</p>	<p>защитников, взятие ворот 5. Выход один на один</p> <p>1. Заминочный бег</p> <p>2. Построение, разбор тренировки</p>	<p>20 мин</p> <p>6 мин</p> <p>4 мин</p> <p>итого 135 мин</p>	<p>Игра на свободного игрока Темп максимальный</p> <p>Темп медленный В шеренгу</p>
<p><b>ВТОРНИК</b></p> <p>1. Совершенствование техники передачи и приёма мяча</p> <p>2. Совершенствование техники и тактики взятия кольца</p>			
<p>Части тренировки</p>	<p><b>Упражнения</b></p>	<p>Нагрузка</p>	<p>Методические указания</p>
<p>Подготовительная часть 30 мин.</p>	<p><b>1. Построение, переключка, объяснение задач тренировки.</b></p> <p>2. Разминочный бег</p> <p>3. ОРУ на месте</p> <p>4. Беговые упражнения: высокое поднятие бедра, захлест, выпрыгивания «олени», выпрыгивания вверх с ноги на ногу, скрестный бег, приставные шаги, наклоны вправо влево, ускорения.</p> <p>1. Передача и приём мяча: а) двумя руками от груди б) двумя руками из-за головы в) в прыжке г) одной рукой</p> <p>2. Выходы на кольцо, атака:</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>В шеренгу</p> <p>Темп средний Амплитуда высокая Расстояние 20 метров</p> <p>Точность передачи, контроль при ловле мяча</p> <p>Дистанция между игроками 15</p>

<p>Основная часть 95 мин.</p> <p>Заключительная часть 10 мин.</p>	<p>а) в парах б) в парах со сменой мест в) в тройках г) в тройках со сменой мест</p> <p>3. Ведение мяча, обыгрыш защитника обманными движениями корпусом, атака броском со средней дистанции</p> <p>1. Заминочный бег</p> <p>2. Построение, разбор тренировки</p>	<p>10 мин 10 мин 10 мин 10 мин 15 мин 6 мин 4 мин</p> <p>Итого 135 мин</p>	<p>метров.</p> <p>Темп средний</p> <p>Темп медленный В шеренгу</p>
<p>СРЕДА</p> <p>1. Игра 1x1, 2x2, 3x3</p> <p>2. Отработка стандартных положений</p>			
<p>Части тренировки</p>	<p><b>Упражнения</b></p>	<p>Нагрузка</p>	<p>Методические указания</p>
<p>Подготовительная часть 30 мин.</p>	<p><b>1. Построение, переключки, объяснение задач тренировки.</b></p> <p>2. Разминочный бег</p> <p>3. ОРУ на месте</p> <p>4. Беговые упр-ния: высокое поднимание бедра, захлест, выпрыгивания «олени», выпрыгивания вверх с ноги на ногу, скрестный бег, приставные шаги, наклоны вправо влево, ускорения.</p> <p>1. Игра 1x1, 2x2, 3x3: а) 1x1 б) 2x2 в) 3x3</p> <p>2. Отработка стандартных положений:</p>	<p>5 мин 10 мин 10 мин 5 мин 15 мин 15 мин 20 мин 50 мин</p>	<p>В шеренгу</p> <p>Темп средний Амплитуда высокая Расстояние 20 метров</p> <p>Точность передачи</p> <p>Персонально с игроками</p> <p>СПИНА. ПОДБОР</p>

<p>Основная часть 100 мин.</p>	<p>а) Быстрый прорыв</p> <p>б) при сбросе мяча с аута</p> <p>в) Различные комбинации. <b>СХЕМЫ</b></p> <p>1. Заминочный бег</p> <p>2. Построение, разбор тренировки</p>	<p>3 стандарта по 5 раз</p> <p>3 стандарта по 5 раз</p> <p>5 стандартов по 10 раз</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>Итого 135 мин</p>	<p>Заслоны. Точность, быстрота броска</p> <p>Темп медленный. В шеренгу</p>
<p>Заключительная часть 5 мин.</p>	<p><b>ЧЕТВЕРГ</b></p> <p>1. Совершенствование броска мяча в движение, средней и дальней дистанций</p> <p>2. Учебная игра</p>		
<p>Части тренировки</p>	<p><b>Упражнения</b></p>	<p>Нагрузка</p>	<p>Методические указания</p>
<p>Подготовительная часть 30 мин.</p>	<p><b>1. Построение, переключки, объяснение задач тренировки.</b></p> <p>2. Разминочный бег</p> <p>3. ОРУ на месте</p> <p>4. Беговые упражнения: высокое поднимание бедра, захлест, выпрыгивания «олени», выпрыгивания вверх с ноги на ногу, скрестный бег, приставные шаги, наклоны вправо влево, ускорения.</p> <p>1. Бросок мяча в движение:</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10мин</p>	<p>В шеренгу</p> <p>Темп средний</p> <p>Амплитуда высокая</p> <p>Расстояние 20 метров</p> <p>Темп</p>

Основная часть 95 мин.	Бросок мяча со средней дист.	25 мин	медленный, затем средний
	Бросок мяча с дальней дист. 2 Учебная игра	25мин 35мин	
Заключительная часть 10 мин.	1. Заминочный бег	5 мин	С ограниченны м нарушением, персональная игра с игроками Темп медленный. В шеренгу
	2. Построение, разбор тренировки	5 мин  Итого 135 мин	
<b>ПЯТНИЦА</b>			
1. Штрафные броски. Схемы. Комбинации 2. Двухсторонняя игра			
Части тренировки	<b>Упражнения</b>	Нагрузка	Методические указания
Подготовительная часть 30 мин.	<b>1. Построение, переключка, объяснение задач тренировки.</b>	5 мин	В шеренгу  Темп средний Амплитуда высокая Расстояние 20 метров
	2. Разминочный бег 3. ОРУ на месте	10 мин 10 мин	
	4. Беговые упр-ния: высокое поднимание бедра, захлест, выпрыгивания «олени», выпрыгивания вверх с ноги на ногу, скрестный бег, приставные шаги, наклоны вправо влево, ускорения.	5 мин	
	1.а) Штрафные броски	35мин	
	б) СХЕМЫ	5 стандартно в по 10 раз	

<p>Основная часть 95 мин.</p> <p>Заключительная часть 10 мин.</p>	<p>в) Комбинации</p> <p>2. Двухсторонняя игра</p> <p>1. Заминочный бег</p> <p>2. Построение, разбор тренировки</p>	<p>3 стандарта по 5 раз</p> <p>5 стандартов по 10 раз</p> <p>4тайма по 15мин.</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>Итого 135 мин</p>	<p>Игра на своих зонах.</p> <p>Темп медленный. В шеренгу</p>
<p><b>СУББОТА</b></p> <p>1. Игра в волейбол</p> <p>2. Сауна, бассейн</p>			
<p>Части тренировки</p>	<p><b>Упражнения</b></p>	<p>Нагрузка</p>	<p>Методические указания</p>
<p>Подготовительная часть 30 мин.</p> <p>Основная часть 95 мин.</p>	<p><b>1. Построение, переключка, объяснение задач тренировки.</b></p> <p>2. Разминочный бег</p> <p>3. ОРУ на месте</p> <p>4. Беговые упражнения: высокое поднятие бедра, захлест, выпрыгивания «олени», выпрыгивания вверх с ноги на ногу, скрестный бег, приставные шаги, наклоны вправо влево, ускорения.</p> <p>1. Игра в волейбол</p> <p>2. Бассейн</p> <p>3. Сауна</p> <p>1. Анализ прошедшей недели</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>35 мин</p> <p>30 мин</p> <p>30 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>В шеренгу</p> <p>Темп средний</p> <p>Амплитуда высокая</p> <p>Расстояние 20 метров</p> <p>С ограниченным касанием 500 метров.</p> <p>Кроль, брасс, спина.</p> <p>В раздевалке</p>

Заключительная часть 10 мин.			
---------------------------------	--	--	--

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### *Примерные схемы недельных микроциклов для УТэтапов*

#### Развивающий физический микроцикл (РФ)

*Задачи микроцикла:* повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники баскетбола, уделяя основное внимание комбинациям технических действий

#### Развивающий технический микроцикл (РТ)

*Таблица*

### **Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48

	СП СорП	42 10
Суббота	ОФП СП СорП	100 + сауна, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Таблица

**Процентное распределение времени тренировки по средствам  
подготовки в РТ-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ сауна, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

*Задачи микроцикла:* продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники баскетбола в условиях отработки и в учебных играх(табл ).

Контрольный недельный микроцикл

*Задачи микроцикла:* контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Таблица

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-

Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24
		+ сауна, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

## ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ

**Допинг**-запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: минимум - предупреждение, максимум - **1 год дисквалификации**;

- *второе нарушение: 2 года дисквалификации;*
- *третье нарушение: пожизненная дисквалификация.*

Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

### **3.Глава. Физическая подготовка.**

#### **3.1 Развитие физических качеств.**

Тема 1. Теоретико-методические основы системы физической подготовки юных баскетболистов.

Закономерности индивидуального развития человека и возрастная периодизация. Онтогенез. Биологический возраст, возрастная динамика. Возрастная периодизация, критические периоды онтогенеза, их практическое приложение в системе подготовки спортсменов. Онтогенетические взаимоотношения роста и развития внутренних органов с другими системами организма. Физическая тренируемость юных баскетболистов. Роль наследственности и среды в физическом и психическом развитии ребенка.

Физическое воспитание и спортивная тренировка как фактор и средство физического и психического развития. Физиологические проблемы ранней специализации. Особенности физиологической адаптации организма детей и подростков к учебно-тренировочным воздействиям. Физиологические механизмы физической подготовки баскетболиста как системообразующий фактор на разных этапах подготовки.

Общая и специальная физическая подготовка. Теоретико-методологические предпосылки построения физической подготовки. Сенситивные периоды в процессе развития физических качеств. Специфика развития физических качеств – выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей.

Тема2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры в баскетболист пробегает около четырех километров, делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180-200 ударов в минуту, а потеря веса 2-5 кг за игру.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит:

1. Укрепление здоровья;
2. Воспитание основных физических качеств;
3. Повышение уровня общей работоспособности;
4. Совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специальной физической подготовке следующие:

1. Повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
2. Воспитание специальных физических способностей
3. Достижение спортивной формы;

## 2.1 СИЛА

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

### МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ.

1. МЕТОД МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.

2. МЕТОД "МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ" предусматривает выполнение упражнения с усилием 40-70% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется в 3-4 подхода. В каждом подходе количество повторений выполнять до отказа. Наиболее полезны для развития силы последние повторения.

3. МЕТОД ДИНАМИЧЕСКИХ УСИЛИЙ – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой.

Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.

4. **ИЗМЕТРИЧЕСКИЙ МЕТОД** заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.

5. **МЕТОД СОПРЯЖЕННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ** заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

Упражнения для развития силы.

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;
2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;
3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой;
4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;
6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;
7. Вбегание по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками, толчком двумя, одной;
8. Различные виды передвижений с отягощением;
9. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера;
10. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.
11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.
12. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ.**

1. Толкание набивного мяча ногами из положения сидя, лежа.
2. Передачи набивного мяча одной рукой от плеча, снизу, из-за головы.
3. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
4. То же – с ведением мяча; то же – с двумя мячами.
5. приемы вольной борьбы на борцовском ковре, элементы самбо.
6. Быстрые передачи «блина» или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу.
7. Передачи «блина» или гири весом до 20 кг из рук в руки в кругу, образованном из 3-4 игроком.

8. передачи набивного мяча ногами, голенистопами между двумя игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга.

## 2.2. БЫСТРОТА.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Различают три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движения. Латентное время реагирования во многом определяет быстроту двигательной реакции. Необходимо учитывать, что быстрота простой реакции практически не поддается тренировке. В баскетболе очень важен высокий уровень развития сложной реакции, к которой относятся: реакция на движущийся объект и реакция выбора. Развитием специальной быстроты и точности реагирования занимаются в процессе технической и тактических подготовок.

Основным методом воспитания быстроты выполнения различных движений является повторный метод с максимальной быстротой. Длительность отдыха между повторениями должна позволять спортсмену практически полностью восстановиться. Количество повторений должно быть такое, которое спортсмен может выполнить без значительного снижения быстроты. Особенно эффективны упражнения в виде различных эстафет и соревнований на быстрейшее их выполнение. .

Упражнения для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц, возможно шире совершенствующие регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышающими координационные способности занимающихся. Исследования показали, что применение таких упражнений в равном соотношении с прыжковыми упражнениями дает лучший эффект в развитии быстроты и скоростно-силовых качеств.

Для воспитания быстроты необходимо в первую очередь использовать скоростно-силовые упражнения, так как в баскетболе быстрота связана с мышечной «взрывной» силой. Примером таких упражнений могут быть прыжки и прыжковые упражнения с отягощениями.!

### РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ.

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.
- 2..Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.
- 3.Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед,
4. Бег с забрасыванием голени назад.
5. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.
6. Бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола.
- 7..Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра..
8. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
9. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.

10. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.
11. Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.
12. Ведение на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65 м.«
13. Быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.
14. Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча)..Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.
15. Ведение на максимальной скорости от лицевой до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной линии и обратно.

### 2.3. ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Под общей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности. Хорошо развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства.

Специальная выносливость - это выносливость к определенной деятельности. Для баскетболиста необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач: 1) воспитание общей выносливости; 2) воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости; 3) воспитание игровой выносливости.

### МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.

МЕТОДЫ ДЛИТЕЛЬНОГО НЕПРЕРЫВНОГО УПРАЖНЕНИЯ С РАВНОМЕРНОЙ И ПЕРЕМЕННОЙ НАГРУЗКОЙ (в практике их часто называют сокращенно "метод равномерной тренировки" и «метод переменной тренировки»). Характерной особенностью данного метода является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с большой длительностью в зависимости от подготовленности от 30 мин. до 2-х часов и, во втором случае, в процессе выполнения циклического упражнения баскетболист выполняет несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц. Например, кроссовый бег 40 мин.-1 час, во время которого выполняется несколько прыжковых упражнений или несколько ускорений на различных дистанциях. Этот метод характерен для воспитания общей выносливости.

МЕТОД ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ характеризуется тоже двумя вариантами.

В одном и другом вариантах работа выполняется сериями, но в одном случае в каждой серии выполняется одинаковый объем работы, а время отдыха между сериями сокращается. Во втором варианте объем работы увеличивается, а время отдыха остается постоянным. Данный метод характерен для воспитания специальной выносливости.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.

1. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):

- а.) от лицевой линии до штрафной и обратно;
- б.) до центра и обратно;
- в.) до противоположной штрафной и обратно;
- г.) до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3. Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий..

4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный "угол" площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

## 2.4. ЛОВКОСТЬ

Ловкость - это способность человека к осуществлению сложных: координированных двигательных актов. Она характеризуется также быстротой овладения новыми движениями и наиболее целесообразным их применением в изменяющихся условиях. Поэтому основной задачей при воспитании ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками и их компонентами.

Основным методом воспитания ловкости является повторный. Упражнения на ловкость рекомендуется включать в занятие в начале основной части занятия или в подготовительной. Обогащение занимающихся новыми двигательными навыками должно быть непрерывным. Установлено, что в течение долгого времени запас движений не

пополняется, то способность к обучению снижается. Автоматизированные движения, протекающие в стандартных условиях, перестают способствовать развитию ловкости. Упражнения на ловкость выполняются до проявления первых признаков утомления.

Специальная ловкость имеет две разновидности: 1) акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, во время игры, в защите; 2) прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в безопорном положении.

—^Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ЛОВКОСТИ.

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр.1,2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание..
5. Падение вперед и быстрое вставание.<
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове,, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках..
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360°с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ.

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
3. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
4. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
5. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии' штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
6. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
7. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
8. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя.
9. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Вращающие скакалку также ведут мяч.
10. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Игроки, вращающие скакалку, передают мяч.

### 2.5. ГИБКОСТЬ.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой, высокий уровень развития которой - необходимое условие качественного выполнения различных движений. Различают пассивную и активную гибкость. Под пассивной гибкостью понимают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать с помощью внешних сил, например, под действием партнера. Под активной гибкостью подразумевают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать самостоятельно..

Основным методом воспитания гибкости является повторный метод выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха выполняются упражнения для расслабления работавших мышц.

Общеподготовительные средства воспитания гибкости: упражнения из гимнастики, легкой атлетики.

В баскетболе особенно важно укрепить и сделать гибким голеностопный сустав, лучезапястный, локтевой, плечевой, тазобедренный, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам мешает освоению сложных технических приемов.

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность..

Гибкость при игре в баскетбол необходима при выполнении обманных движений (финтов)..Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ОБМАННЫХ ДВИЖЕНИЙ.

Упражнения выполняются с различной амплитудой движения.

1. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.
2. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.
3. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю без мяча, <
4. Выполнение поворота плечом вперед, назад. Вышагивание одной ногой, вторая опорная.
5. Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие«справа или слева.
6. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его поворотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.
7. Игра 1x1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

Без умения расслабиться в баскетболе, где так важно сочетание многих качеств: быстроты, силы, точности, ловкости, - высоких результатов добиться невозможно. Важно научить баскетболиста умению самостоятельно расслабиться, аутогенной тренировке и самомассажу.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ.

- 1..Свободные финты корпусом влево - вправо, вперед – назад;
2. Расслабление рук от кисти до плеча;
3. Расслабление ног, голени сидя на полу;»
4. Расслабление бедер сидя на полу;
5. Расслабление ног, ягодиц в висе;
6. Прыжки с перенесением центра тяжести с одной ноги на другую - "маятник";
7. Расслабляющие движения головой влево – вправо;
- 8..Аутогенное расслабление;
9. Самомассажу ног и рук.

## Раздел3. ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТА. ВЛИЯНИЕ ИГРЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.

Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям переменной интенсивности. В процессе игры интенсивность упражнений может быть то максимальной., то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры. В результате при спортивных играх складывается своеобразный динамический стереотип нервных процессов, обеспечивающий быстрый переход, переключение функций с одного уровня деятельности на другой, с высокого на низкий и наоборот.

В отличии от представителей других видов спорта баскетболисты высокого класса отличаются большей длиной тела – 180 – 190см и выше, а так же значительным весом. Это в определенной мере накладывает отпечаток на характер спортивной деятельности. В ходе спортивного совершенствования, посредством центральной нервной системы, улучшается способность управлять своими движениями, повышается скорость реакции, улучшаются функции анализаторов.

Баскетболисты отличаются хорошими показателями поля зрения, глубинного зрения, что позволяет им хорошо ориентироваться на площадке. Высокого уровня развития достигает двигательный анализатор. Спортсмены высокого класса хорошо оценивают усилия, время выполнения движения, точность передач и бросков.

Игровая активность баскетболистов отличается высокой напряженностью. Об этом, в частности, свидетельствуют высокие функциональные изменения в ходе игры. Частота пульса может достигать до 180-230 ударов в минуту. Максимальное потребление кислорода составляет в среднем 51 мл/кг-мин, а максимальная легочная вентиляция – 12 – 130л, что несколько меньше, чем у представителей циклических видов спорта.

В процессе игры уровень потребления кислорода находится в пределах 72,3 – 96,6 % от максимума. При этом частота дыхания достигает 50-60 дыхательных циклов в минуту, а минутный объем дыхания доходит до 120-150 л. Таким образом, участие в играх предъявляет высокие требования к аэробным возможностям баскетболистов. Вместе с тем, при игре в баскетбол образуется заметный кислородный долг, который достигает 4-8 литров. Это свидетельствует о значительных требованиях к анаэробным процессам. Расход энергии у баскетболистов за игру составляет 900-1200 ккал.

Переменный характер деятельности баскетболиста объясняет заметные колебания функции в процессе игры. Так, у хорошо тренированных игроков частота пульса в ходе минутных пауз отдыха может приближаться к исходным данным. Наряду с этим у них хорошая восстановительная реакция сохраняется в процессе всей игры. У баскетболистов невысокого класса и слабо тренированных по мере развития утомления наблюдается заметное ухудшение восстановления показателей сердечно-сосудистой системы в паузах отдыха.

У баскетболистов невысокого класса после тренировочного занятия в течении 12 часов наблюдается более высокий уровень внешнего дыхания, потребления кислорода по сравнению с исходными данными. Одновременно имеет место менее совершенное приспособление к недостатку кислорода, что выражается в более стремительном развитии гипоксемии, в снижении возможного порога падения насыщения крови кислородом, в компенсаторном увеличении внешнего дыхания (при гипоксемических пробах). В диапазоне 12-24 часов происходит нормализация функций. У баскетболистов высокого класса восстановление приспособительных реакций сердечно-сосудистой системы, физиологического тремора, происходит в течении 6-9 часов.

#### Раздел4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

#### ОПИСАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ.

#### ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ. СТОЙКА В НАПАДЕНИИ.

Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. При рациональной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы – параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 см вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 см. Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны. Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.

#### ОШИБКИ.

1. Тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе.
2. Пятки касаются пола.
3. Туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад.
4. Носки ног чрезмерно разведены наружу.
5. Голова и руки опущены.
6. Излишняя напряженность.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ.

1. Принять положение стойки без мяча стоя на месте.
2. Ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста.
3. Бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста.
4. Из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений принять стойку баскетболиста.

#### ДЕРЖАНИЕ МЯЧА.

Прежде чем приступить к изучению стойки баскетболиста с мячом, необходимо научить учеников правильному держанию мяча. Его выполняют следующим образом. Кисти обеих рук и широко расставленными (как «веер») пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх - внутрь, примерно под углом 60 градусов друг к другу, остальные вперед.

Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев. Если у игрока взять мяч, а кисти оставить в том же положении, то они как будто образуют воронку.

#### ОШИБКИ.

1. Кисти располагаются на задней поверхности мяча.
2. Мяч касается ладоней.
3. пальцы направлены вниз.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

1. Принять положение имитация держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей;
2. Наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди;
3. Подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди;
4. В парах занимающиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней;
5. Занимающиеся перемещаются с мячом в руках и по сигналу стойки с мячом;
6. Соревнование на правильность выполнения стоек с мячом и без мяча. Занимающиеся выстраиваются в две колонны, учитель – в центре площадки. По сигналу учителя колонны подбегают к нему, фиксируют стойку баскетболиста и учитель оценивает качество выполнения приема обоих учеников, после чего они возвращаются в конец колонны. Ученик, показавший лучшую технику стойки получает 1 очко. При равном качестве демонстрации приема оба ученика получают по одному очку. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

#### ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕЗ МЯЧА.

1. Ходьба – применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. Игрок передвигается, придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение.

2. При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких, прямолинейных рывках первые 4-5 ударных шагов делаются резкими и короткими, с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеренному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги.

#### ОШИБКИ.

1. Бег с носка.
2. Ноги в коленном суставе прямые.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

1. Бег по периметру площадки с ускорениями на определенных участках площадки.
2. Ускорение по сигналу.
3. Бег по кругу. По сигналу, последующий догоняет впереди бегущего.
4. Бег по кругу. По сигналу, последующий «змейкой» обегает впереди бегущих и продолжает бег во главе колонны.
5. То же, но ученики в колонне перемещаются спиной вперед.
6. Ученики бегут в колонне по одному с интервалом 1-1,5 м. По сигналу последний догоняет направляющего в колонне по кратчайшему пути и становится во главе колонны.

#### ОСТАНОВКА ДВУМЯ ШАГАМИ.

Данная остановка чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом. Игрок ведет мяч, с шагом правой (длинный шаг, с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок) берет мяч в руки, подтягивая его к груди. Второй шаг левой, более короткий, сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги стоящей сзади. После этого тяжесть тела распределяется на обе ноги, которые сильно сгибаются во всех суставах, остановка фиксируется.

#### ОСТАНОВКА ПРЫЖКОМ

Данную остановку можно выполнять как с мячом так и без мяча. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в пол оборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

#### ОШИБКИ

1. Стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и как правило потеря равновесия.
2. Шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах.
3. Чрезмерно высокий подскок – при остановке прыжком.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ОСТАНОВКИ ДВУМЯ ШАГАМИ.

1. Ходьба, один шаг короткий, 2-ой длинный.
2. Бег, один шаг короткий, второй длинный.
3. У игрока мяч – подбросить вперед – поймать от пола с шагом правой (длинный), 2-ой шаг левой стопорящий короткий.
4. То же, но медленно бегом.
5. Остановка двумя шагами после ловли мяча.
6. Остановка двумя шагами после ведения по зрительному, слуховому сигналу.
7. В парах. Один игрок ведет мяч – остановка – двумя шагами – повороты плечом вперед, назад – передача партнеру.
8. Эстафеты.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ОСТАНОВКИ ПРЫЖКОМ.

1. Ходьба. Остановка прыжком.
2. Бег. Остановка прыжком.
3. Бег. Остановка после слухового, зрительного сигнала.
4. Остановка прыжком после ловли мяча.
5. Остановка прыжком после ведения мяча.
6. Эстафеты.

## ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ

Повороты могут выполняться как с мячом, так и без мяча, для ухода от опекуна или укрывания мяча от выбивания или вырывания.

Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад.

## ОШИБКИ

1. Отрыв или смещение осевой ноги.
2. Вертикальные колебания высоты центра тяжести.
3. Перенос массы тела на маховую ногу.
4. Выпрямление осевой ноги.
5. Туловище сильно наклонено вперед.
6. Мяч не укрыт туловищем от защитника.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПОВОРОТОВ НА МЕСТЕ

1. Выполнение поворота стоя на месте без мяча.
2. То же с мячом.
3. То же в сочетании с ловлей мяча на месте.
4. То же в сочетании с ведением мяча, остановками.
5. То же с добавлением ловли и передачи мяча.

6. То же с сопротивлением защитника.
7. Эстафеты.

## СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.

1. Выполняй остановки и повороты быстро.
2. Удерживай ноги на ширине плеч.
3. Сохраняй низкую стойку и равновесие.
4. Укрывай мяч от защитника телом.

## ЛОВЛЯ МЯЧА

Ловля мяча – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча двумя руками – если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

## ЛОВЛЯ ОДНОЙ РУКОЙ

Для этого рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами. При соприкосновении пальцев с мячом производится уступающее движение руки за счет сгибания ее в локтевом суставе, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его. Затем мяч захватывается второй рукой и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста.

## ЛОВЛЯ ВЫСОКОЛЕТЯЩИХ МЯЧЕЙ.

При ловле мяча, летящего высоко над головой, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцами, кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах и мяч притягивается к туловищу. После приземления занимающийся сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

## ОШИБКИ

1. Отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу.
2. Кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны и мяч проходит между кистей.
3. Руки (рука) не вытягиваются навстречу мячу.
4. Пальцы встречаются с мячом, когда руки (рука) значительно согнуты в локтевых суставах.
5. Мяч принят ладонями (ладонью), а не кончиками пальцев.

## ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ, СТОЯ НА МЕСТЕ

Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте – кист с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук вперед-вниз – на себя – вверх и одновременным плавным сгибанием ног в коленных суставах, мяч подтягивают к груди. Затем мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, при этом ноги полностью разгибаются и масса тела переносится на выставленную вперед ногу. Мяч выпускается захлестывающим движением кистей, придавая ему обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

## ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ

Передача одной рукой от плеча стоя на месте – руки с мячом отводят к правому плечу так, чтобы локти не поднимались и одновременно игрок слегка поворачивается в сторону замаха. Затем левая рука отводится от мяча, правая же сразу выпрямляется, туловище поворачивается вслед за ней, масса тела переносится на впереди стоящую ногу. Мяч выпускается движением руки и кисти. После вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, затем игрок возвращается в исходное положение – стойку баскетболиста.

## ОШИБКИ

1. Несогласованность движения рук и ног.
2. Широкое расставление локтей, чрезмерная амплитуда замаха.
3. Отсутствие захлестывающего движения кистями.
4. Туловище чрезмерно наклонено вперед.
5. При передаче одной рукой: поднимают мяч высоко над плечом.
6. При передаче в движение так же вертикальное колебание туловища или прыжки, вместо скользящих «мягких» шагов.
7. Передача и ловля мяча разучиваются одновременно.

## ЛОВЛЯ МЯЧА

1. Ловля мяча стоя на месте.
2. Ловля мяча в движении бегом.
3. Ловля высоко и низко летящего мяча.

## ПЕРЕДАЧА МЯЧА СТОЯ НА МЕСТЕ

1. Имитация передачи.
2. Замах и передача без работы ног.
3. Передача с работой ног.
4. Передача на длинное и короткое расстояние.
5. Передача в разных направлениях.
6. Передача в сочетании с другими техническими приемами.
7. Подвижные игры.

Передача в движении может выполняться после ведения мяча и после его ловли. Игрок ведет мяч, с шагом правой – это первый шаг (правая нога впереди на пятки, игрок

находится в положении выпада) берет мяч в руки, выполняет кругообразное движение руками с мячом и одновременно выполняет шаг левой (это второй шаг) и не ставя правую ногу на опору, игрок выпрямляет руки и захлестывающим движением посылает мяч в нужном направлении. После этого ставит правую ногу на опору, опускает руки и продолжает движение в нужном направлении или остается на месте. Передвигаться игрок должен перекатом с пятки на носок на согнутых в коленных суставах ногах.

## ОШИБКИ

1. При ловле мяча игроки останавливаются или подпрыгивают.
2. Бегут в руках с мячом, т.е. больше 2-х шагов.
3. Двигаются в сторону, а не на встречу мячу (упр. при встречном беге в колоннах).
4. Передача очень высоко или низко, а не в грудь.
5. Очень сильная передача.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧЕ В ДВИЖЕНИИ

1. «Мертвый мяч». Занимающиеся разбиваются на пары. В 5-6 м от стены у занимающегося, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широкими шагами с расстояния 3-4 м и с шагом правой ноги берет мяч с руки, выполняет замах, шаг левой, выносит руки вперед и, не ставя на опору правую ногу, финальным, захлестывающим движением посылает мяч в стену, ставит правую ногу на опору.
2. То же, но медленно бегом.
3. Передача в движении после ловли.
4. Передача в движении после ведения.
5. Передачи в движении во встречных колоннах.
6. Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту.
7. Передачи в движении по кругу.
8. Подвижные игры:

«Командные салки». Класс делится на 2 команды. Одна команда водящая, вторая – убегающая. Команда водящих передает друг другу мяч заданным способом, стараясь догнать игроков противоположной команды и осалить их мячом, не выпуская мяча из рук. Осалинный выходит из игры. Игра закончиться, когда первая команда всех осалит. Затем они меняются ролями.

Методические указания: игра универсальная, в ней закрепляется техника передвижения без мяча, остановки, повороты, передачи стоя на месте и в движении.

«Салки и мяч». Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего и передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний, в этом случае, становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

«Чья команда сделает больше передач». Две команды. Игра начинается с подбрасывания мяча в центральном кругу. Команда, овладевшая мячом начинает выполнять передачи между своими игроками, перемещаясь в любом направлении по площадке. Вторая команда старается перехватить мяч, не давая игрокам получить точную передачу.

Учитель считает количество передач сделанных командой до тех пор, пока мячом не овладеет вторая команда. Затем он начинает считать выполненные передачи. Можно играть до определенного количества передач или времени. Бегать с мячом в руках нельзя.

### СОВЕТЫ ЛОВЯЩЕМУ МЯЧ

1. Не отводить взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев.
2. Вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.
3. При ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу.
4. При приближении мяча руки в локтевых суставах согнуть, а пальцы расставить в стороны, образуя ими полусферу.
5. Не касаться мяча ладонями.
6. Выходить навстречу летящему мячу.

### СОВЕТЫ ПЕРЕДАЮЩЕМУ МЯЧ

1. Не допускать небрежности при выполнении передач.
2. Выполнять передачи быстро.
3. При выпуске мяча контролировать его кончиками пальцев.
4. Передавать мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время.
5. Смотреть в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него.
6. Не стоять после передачи, выйти на свободное место.
7. Ведение мяча – единственный прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз – вперед несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быстро изменить направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характера синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.

### ОШИБКИ

1. Хлопок по мячу.
2. Туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз.
3. Мяч ударяется перед собой.
4. Ноги недостаточно согнуты.
5. Ведение со зрительным контролем.

Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Ведение с изменением направления – игрок ведет мяч правой рукой – кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

## ОШИБКИ

1. Ведение правой рукой влево и наоборот.
2. При переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок.
3. Туловище в момент перевода не укрывает мяч.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА ПО ПРЯМОЙ

1. Ведение мяча на месте.
2. Ведение мяча в ходьбе.
3. Ведение мяча медленным бегом.
4. Ведение мяча на максимальной скорости.
5. Ведение по прямой – остановка заданным способом – передача.
6. Ведение по прямой – остановка – поворот – передача.
7. Ускорение – ловля мяча – ведение – остановка – поворот – передача.
8. Ведение с изменением высоты отскока.
9. Ведение с изменением скорости.
10. Ведение с изменением высоты отскока и скорости.
11. 9 и 10 упражнения в условиях сопротивления.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ

1. Ведение на месте правой – перевод на левую, ведение левой – перевод на правую.
2. Ведение шагом, правой рукой в правую сторону – перевод на левую руку – ведение левой рукой в левую сторону и т.д.
3. Ведение с изменением направления бегом.
4. Ведение с изменением направления, меняя направление перед препятствием (стойки, набивные мячи).
5. Ведение с изменением направления в условиях сопротивления.
6. Подвижные игры.

## СОВЕТЫ ДРИБЛЕРУ (ВЕДУЩЕМУ МЯЧУ)

1. Держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля.
2. Не бить по мячу ладонью.
3. Изменить длину шага и направление движения.
4. Не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться.
5. Контролировать мяч пальцами.
6. Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.
7. Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения.
8. Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине.

Бросок мяча в корзину – технический прием являющийся завершающейся стадией атаки.

Бросок двумя руками от груди стоя на месте – игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения мяч выносится

вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

## ОШИБКИ

Руки выпрямляются вертикально вверх.

Бросок выполняется без работы ног, траектории обратного вращения.

Отсутствует захлестывающее движение кистями.

Отсутствие расслабления после броска.

Отсутствие согласованности работы рук и ног.

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 см., носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги «бросающей» руки (правой) левая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлест кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз и игрок принимает исходное положение.

## ОШИБКИ

Потеря равновесия.

Несо согласованность в работе рук и ног.

Неполное разгибание руки в локтевом суставе.

Отсутствие захлеста руки.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ С МЕСТА

1. Имитация захлеста кистями (кистью) с фиксацией финального положения.
2. Имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, захлест кистями, фиксация финального положения.
3. Имитация броска с работой ног.
4. Бросок партнеру или в стену без работы ног.
5. Целостное выполнение броска в стену или партнеру.
6. Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной.

7. Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения.
8. Подвижные игры.

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-ый шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дана для игроков бросающих с правой стороны.

## ОШИБКИ

1. Мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу.
2. Вынос руки с мячом для броска при выполнении шага.
3. Выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.
4. Резкое, сильное движение руки с мячом.
5. Отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.
6. Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ В ДВИЖЕНИИ

1. Исходное положение – прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад – за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.
2. Мяч на уровне груди – вынос мяча над правым плечом – в верхней точке – выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.
3. Исходное положение – левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги.
4. Правая нога впереди на пятке и с шагом левой тоже, что и в 3 упражнении.
5. Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой – вынос мяча – бросок над собой.
6. То же, медленно бегом.
7. То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита.
8. Бросок в движении, после ловли мяча.
9. Бросок в движении, после ведения мяча.
10. Эстафеты, комплексные упражнения.

Методические указания: упражнения даны для занимающихся бросающих правой рукой

Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия

плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы висит в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью.

После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

## ОШИБКИ

1. Мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка.
2. При «подседании» наблюдается размахивание мячом.
3. Локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону.
4. Мяч лежит на всей ладони.
5. Мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад.
6. Не выпрямляется полностью рука при броске.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА В ПРЫЖКЕ

1. Исходное положение – стойка баскетболиста – мяч на уровне груди. Вынос мяча – в исходное положение – для броска вдоль средней линии туловища.
2. Исходное положение – сидя на полу. Вынос мяча вдоль средней линии туловища.
3. Вынос мяча для броска одновременно с отталкиванием.
4. Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке – отталкивание, вынос мяча и приземление на пол.
5. То же, но исходное положение перед гимнастической скамейкой.
6. Бросок в прыжке выполняют полностью около стенки или в парах.
7. Бросок с расстояния 1,5-2 м.
8. Бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет напрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, т.е. сначала ставит ногу на пятку, а затем подставляет другую то же на пятку).
9. Бросок в прыжке после ведения мяча.
10. Подвижные игры и эстафеты.

## СОВЕТЫ СНАЙПЕРУ

13. Выполняй броски быстро.
2. В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу.
3. Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед.
4. Выпускай мяч через указательный палец.
5. Постоянно удерживай взгляд на цели.
6. Полностью сосредоточься на броске.
7. Следи за легкостью и непринужденностью броска.

Обманные движения (финты). Финт это ловкое движение, незаконченной техникой прием, задачей которого является отвлечение внимания противника от истинных намерений нападающего. Финты могут быть с мячом и без мяча. Финты без мяча выполняются руками, туловищем, ногами, головой, взглядом, мимикой как на месте, так и в движении. Финты без мяча применяются для освобождения от защитника. Существуют финты на передачу, на бросок, на ведение.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОБМАННЫМ ДЕЙСТВИЯМ ПЕРЕД ПЕРЕДАЧЕЙ, ЛОВЛЕЙ ИЛИ БРОСКОМ.

1. Передача без зрительного контроля – мяч передается вправо, игрок смотрит влево.
2. Движение на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.
3. Движение на передачу вправо (влево), изменить способ передачи после ложного движения.
4. Передачи в парах на расстоянии 5-7 м, между ними защитник. Задача защитника перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить обманное движение на передачу вправо или влево.

## ОПИСАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ.

### Техника защиты.

Стойка защитника: Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Если противник двигается поперек площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед, пятки приподняты от пола на 1-2 см. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

### Ошибки.

1. Потеря равновесия;
2. Пятки касаются пола.

Приставной шаг: При движении защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги будет находиться примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении не должны отрываться от площадки, а скользить по ней.

### Ошибки.

1. Скрещивание ног;
2. Перемещение на прямых ногах;
3. Передвижение на полной стопе;
4. Перенос тяжести тела назад.

Работа рук: Против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Против броска в корзину, одна рука поднимается вверх – вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны – вниз.

Упражнения для обучения передвижения в защитной стойке.

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под счет;
2. Перемещение в защитной стойке вперед, назад, под счет;
3. Варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам;
4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера;
5. Подвижные игры:

«Пятнашки в парах»: Играющие строятся в две шеренги лицом друг к другу и становятся парами. Первые номера – нападающие, вторые – защитники. Нападающие, применяют обманные движения с резким изменением направления и скорости бега. Стараются рукой запятнать спину партнера. Защитники передвигаются приставными шагами в защитной стойке. Во время передвижения им нельзя поворачиваться спиной к сопернику. Если нападающему рукой запятнать спину защитника, игроки меняются ролями.

«Шуточный бой»: Игра проводится в парах. Удары наносятся ладонями несильно и расслабленной рукой. Запрещаются удары в лицо и ниже пояса. Девочки наносят удары только по рукам. За каждый удар в спину игроку начисляется штрафное очко.

**В а р и а н т ы:**

1. Наносить удары только по правому плечу, правому предплечью и правой стороне туловища;
2. Наносить удары только по левому плечу, левому предплечью и левой стороне туловища;
3. Наносить удары по правой и левой стороне туловища.

«Коршун и наседка»: Играющие делятся на команды и располагаются в колоннах поперек площадки. «Коршун» располагается лицом к колонне «цыплят». У первого «цыпленка» руки на поясе. Остальные игроки обеими руками держатся за пояс впереди стоящего. «Цыплята» принимают параллельную защитную стойку и перемещаются только приставными шагами. Коршун» выполняет различные перемещения и передвижения. Он применяет обманные движения (резкое изменение направления и скорости бега), чтобы внезапно приблизиться и запятнать последнего «цыпленка». Если ему это удастся, он становится впереди колонны. Пойманный «цыпленок» становится коршуном, и игра продолжается.

Вырывание и выбивание мяча: Этими приемами пользуются для овладения мячом, который плохо укрыт противником.

Вырывание: Сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед-влево.

Ошибки:

Игрок тянет к себе мяч, без поворота туловища;

Выбивание: Выбивание мяча у игрока стоящего на месте – защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч.

Ошибки:

Выбивание расслабленной ладонью.

Выбивание мяча при ведении: Защитник набирает такую же скорость как и нападающий, и опередив ритм ведения выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Ошибки:

1. Выбивание дальней рукой от соперника;
2. Остановка защитника на месте в момент выбивания.

Упражнения для обучения технике вырывания, выбивания мяча.

1. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища;
2. Нападающие выполняют повороты на месте, защитник пытается захватить мяч и вырвать его;
3. В парах. Мяч у одного из игроков. Его партнер старается ребром ладони выбить мяч;
4. Повороты на месте, второй игрок пытается не нарушая правил игры в баскетбол выбить мяч ребром ладони;
5. Повороты на месте, второй игрок пытается вырвать или выбить мяч;
6. Один занимающийся медленно ведет мяч, второй подбегает к нему и выбивает мяч;
7. Игрок ведет мяч с изменениями направления, защитник передвигаясь спиной вперед, старается выбить мяч и овладеть им;
8. Подвижные игры;

Перехват мяча при передаче: Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя в плотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча.

1. Перехват передачи, выполняемой поперек площадки, неподвижно стоящим нападающим;
2. Перехват передачи, выполняемой вдоль площадки;
3. В парах, передача мяча поперек площадки с продвижением к противоположному щиту, защитник перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч;
4. Подвижные игры.

Накрывание мяча при броске: В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удаётся.

Упражнения для обучения технике накрывания мяча.

1. Бросок с места, защитник старается накрыть мяч без нарушения правил;

2. Бросок в движении, защитник бежит рядом, выбирает момент, чтобы оттолкнуться от пола на долю секунды и постараться накрыть мяч;

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита: После броска нападающего, защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота, ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевых суставах и подняты в сторону. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедится что нападающий остался у него за спиной, он должен выпрыгнуть максимально вверх и немного навстречу мячу, стараясь поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводятся в стороны, что создает дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в борьбу за мяч, обжевав противника. При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохранив тем самым мяч от выбивания.

Ошибки:

1. Ловля на уровне груди или пола;
2. После ловли мяч не укрывают от соперника;

Упражнения для обучения технике овладения мячом не попавшем в корзину.

1. Ловля мяча отскочившего от щита;
2. Ловля мяча отскочившего от щита, брошенного в щит другим игроком;
3. То же, но с пассивным сопротивлением защитника;
4. То же, но с активным сопротивлением защитника;
5. Построение в 2 колонны, преподаватель с линии штрафного броска бросает мяч в щит, игроки борются за мяч;
6. Подвижные игры.

## ОПИСАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ.

Тактика нападения состоит в том, чтобы создавать условия для броска в корзину одному из игроков команды.

Индивидуальные действия в нападении.

Действия игрока без мяча: отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для получения мяча от партнера, продолжения атакующих действий, чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита, успешно бороться за отскок.

Различают 4 варианта выхода игрока на свободное место:

1)Круговой; 2) S-образный; 3) Выход петель; 4) V-образный.

Действия игрока с мячом – рациональное использование передач, ведение, бросков.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В НАПАДЕНИИ БЕЗ МЯЧА

1. Бег с изменением направления, с поворотами, внезапными остановками.
2. Выход на свободное место с пассивным защитником.
3. Выход на свободное место с активным защитником.

Групповые взаимодействия. Взаимодействия 2-х игроков.

«Передай мяч и выходи». Игрок №4 передает мяч игроку №5, выполняет обманное движение по уходу влево и резко меняя направление выполняет рывок к кольцу между двумя защитниками, получая мяч от игрока №5.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ КОМБИНАЦИИ «ПЕРЕДАЙ МЯЧ И ВЫХОДИ»

1. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. Направляющий без мяча делает финт на выход вправо, а затем выполняет выход по кругу к области штрафного броска. Его партнер передает мяч в момент, когда развернется к нему лицом. Поймав мяч игрок бросает его по кольцу.
2. То же, но с применением других способов выхода на свободное место.
3. То же, но перед игроком без мяча, который будет выходить на свободное место, располагается вначале пассивный, а затем активный защитник.
- 4.

Игровое упражнение. Игра 2х2, 2 очка присуждается команде только после выполнения комбинации «передай мяч и выходи».

#### ЗАСЛОН

Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: поставив заслон, он затем поворачивается и выбегает к щиту для участия в атаке.

#### Ошибки

1. Придерживание защитника руками.
2. Несвоевременное начало прохода игрока, для которого ставится заслон.
3. Неправильный выбор места постановки заслона.

## ОБУЧЕНИЕ ЗАСЛОН

Занимающиеся выстраиваются в круг по парам лицом друг к другу. Игрок без пары – водящий. Он подбегает к любой паре и ставит заслон защитнику. Нападающий выбегает в сторону заслона и затем сам ставит заслон защитнику любой другой пары и т.д.

Занимающиеся выстраиваются в 2 колонны, на расстоянии 6-7 м от кольца. Перед направляющим одной колонны располагается защитник. У направляющего другой колонны в руках мяч. Игрок 2 передает мяч игроку 1 и ставит наружный заслон защитнику. Игрок 1 дождавшись постановки заслона, уходит с ведением в сторону заслона и атакует кольцо. Смена: игрок 2 становится на место защитника, тот перемещается в конец колонны за игроком 5, а игрок 1, подобрав свой мяч, передает его игроку 4 и становится в конец противоположной колонны.

Игровое упражнение. Игра на одно кольцо 2x2. Мяч, забитый в кольцо после заслона, приносит команде 3 (4) очка.

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ТРОЙКАХ. «ТРЕУГОЛЬНИК»

При таком взаимодействии игрок с мячом, образующий защиту треугольника, находится дальше от щита, чем остальные два партнера. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает его партнеру в центр, откуда мяч немедленно направляется на другой фланг, чтобы завершить атаку. Данное взаимодействие требует быстрых передач.

Обучение взаимодействию «Треугольник».

1. Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны таким образом, чтобы игрок, стоящий в середине составлял вершину треугольника; мяч у игрока в середине. Быстрые передачи вправо (влево).
2. То же, но по свистку смена направления передач.
3. Тройки игроков стоят в области линии штрафного броска. Быстрые передачи, по свистку бросок с дистанции по кольцу.
4. То же, но в условиях пассивной и активной защиты\*

"Тройка". Построение треугольником сохраняется. Передача следует на один фланг и постановка заслона на другом фланге нападения.

Обучение взаимодействию "Тройка".

1. Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны по одному. У игроков средней колонны по мячу, игрок 2 передает мяч игроку 3, а сам ставит заслон предполагаемому защитнику для игрока 1, после чего тот выбегает для получения мяча. Получив мяч, игрок 1 атакует кольцо. Смена по часовой стрелке.
2. То же, но с пассивным защитником.
3. То же, но с активным защитником.
4. Игровое упражнение. Игра 3x3 на одно кольцо.

"Малая восьмерка". Три игрока, используют взаимные последовательные пересечения с ведением мяча. После передачи игрок делает короткий рывок к щиту и возвращается с противоположной стороны для очередного приема передачи. Путь передвижения игроков напоминает цифру восемь, поэтому они могут повторять свои действия несколько раз пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.

#### Упражнения для обучения «малой восьмерке».

1. Занимающиеся выстраиваются вдоль боковых линий 3-х секундной зоны справа и слева в колонну по одному. У направляющего одной из колонн мяч. Он начинает ведение по дуге, одновременно из второй колонны навстречу ему начинает движение игрок без мяча и в верхней точке дуги игрок I передает мяч игроку 2 (мяч передается от кольца). При сближении игроков, игрок 3 без мяча начинает движение навстречу игроку 2 и тот передает ему мяч; игрок 3 передает мяч вышедшему навстречу игроку 4 и т.д.
2. Игроки образуют треугольник, мяч в центре. Игроки, перемещаясь по воображаемой восьмерке, передают друг другу мяч. Игрок с мячом движение может начать в любую сторону.
3. "Малая восьмерка" с пассивной защитой. \
4. "Малая восьмерка" с активной защитой..
5. Игровое упражнение. Игра на одно кольцо 3х3.

Позиционное нападение - нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте. Целесообразно, чтобы три игрока действовали вблизи корзины, а два в глубине площадки. Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча - к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника, и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается для броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяются эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.

Позиционное нападение. Обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определение игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Определяются направления выходов на другие позиции. Нападающие добьются успеха, если игрок нападения выйдет на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

1. Построение в треугольниках, квадратах. Передачи стоя на месте различными способами по заданию учителя. Ученик выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч.
2. Построение в треугольниках, квадратах. Ученик выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонну за передачей.
3. Три нападающих и трое защитников. По сигналу учителя нападающие, произвольно передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его,

играя в защите по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания занимающиеся меняются функциями.

4. То же, только после передачи партнеру нападающий обязан поставить заслон его опекуну.

5. То же, только после передачи нападающий ставит заслон любому защитнику .

6. То же, только занимающиеся разбиваются на группы по 10 человек пять нападающих и 5 защитников.

7. То же, но на каждом кольце идет игра 5х5 на счет, причем каждая команда проводит 5-6 атак подряд, а затем меняется ролями с обороняющимися.

8. Игра 5х5 на одно кольцо, но за каждый мяч, заброшенный в корзину после «заслона» засчитывают не два, а 3-4 очка.

9. Игра 5х5 на одно кольцо, но после любого овладения мячом защитниками команды меняются ролями.

Подводящие подвижные игры.

«Игра 2х2»."Игра ведется на одно кольцо по правилам баскетбола. Задача – забросить мяч в кольцо соперников. Игрокам защищающейся команды разрешается активно противоборствовать в трехсекундной зоне. Игрокам атакующей команды разрешается выполнять броски как из-за пределов трехсекундной зоны, так и в зоне, но после двух шагов. Подбор мяча может выполнять игрок, не выполняющий бросок, добивать мяч нельзя. После овладения мячом игрок обязан выйти из зоны. Выигрывает команда набравшая большее количество очков.

«Баскетбол двумя мячами». Игра проводится на баскетбольной площадке. Участвуют две команды по 6-10 человек в каждой. Игра проводится по баскетбольным правилам двумя мячами. Каждый играющий может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в ворота соперника. После заброшенного мяча, мяч вводится из-под кольца. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей. Судейство ведут два человека, причем каждый оценивает игровые моменты вокруг своего мяча (поэтому мячи должны отличаться окраской).

«Игра на одно кольцо 2х2 через нейтрального». Площадка - трехсекундная зона. Играют 2 команды. Состав - 2 человека. Задача игроков - забросить мяч в кольцо. Забросить мяч можно только после передачи партнера или нейтрального игрока. После подбора мяч необходимо вернуть нейтральному. . Добивать мяч после отскока нельзя. Нейтральный игрок располагается за пределами трехсекундной зоны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков в установленное время.

Быстрый прорыв. - Игроки команды овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и, используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции.

Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всюплощадку. Возникшая ситуация называется отрывом (1х0).

Численное превосходство возникает тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих – против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.

Упражнения для обучения нападению быстрым прорывом.

1. Передачи в парах от лицевой линии о броском на противоположном щите на максимальной скорости без ведения мяча.
2. То же. но в тройках.
3. Два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча сделав рывок под кольцо получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния.
4. Трое нападающих против 2-х защитников. Ведение от средней линии начинает только игрок находящийся в середине и передачу может передать на правый или левый фланги, в зависимости от того какой игрок останется без защитника.
5. Занимающиеся разбиваются на тройки и выстраиваются лицом к щиту на расстоянии 1,5-2 м. У игроков в середине по мячу. Игрок ударяет мяч о щит, ловит его и передает одному из партнеров, который выполняет рывок к противоположному щиту в момент ловли мяча. Поймав мяч игрок с ведением устремляется к противоположному щиту, передав мяч третьему игроку, который и завершает атаку броском по кольцу из-под щита. То же выполняет следующая тройка и т.д.

6. «Быстрый прорыв».т; Игра ведется 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала.

В а р и а н т:

1. Игра у щита проходит без ведения, только за счет передач.
2. Сигналом к началу проведения быстрого прорыва может служить любое овладение мячом (подбор у щита, перехват, выбивание, вырывание.).).

Советы нападающему..

1. Бережно относиться к мячу в нападении. Каждая атака команды должна закончиться броском.
2. Быстро продвигать мяч в зону нападения, используя ведение или передачу мяча.
3. Действовать спокойно, уверенно и быстро.
4. Избегать фолов в нападении.
5. Постоянно двигайся, держа своего защитника в напряжении.

**ОПИСАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ.**

Тактика защиты - действия обороняющейся команды являются ответными действиями на действия атакующих и организуются в зависимости от особенностей тактики соперника.

Индивидуальные действия в защите.

Защита против игрока без мяча... Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч. Положение тела должно быть таким, чтобы защитник не поворачивая головы мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом. Если потерять из виду мяч, противник сможет передать его прямо над головой защитника. А потерять из виду подопечного - значит позволить противнику создать численное превосходство под корзиной. После броска последней обязанностью защитника является блокировка своего подопечного и ловля мяча, отскочившего от щита при неудачном броске.

Защита против игрока с мячом.

Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на пояс подопечного. Это позволяет лучше сосредоточиться и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений - финтов. Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действия нападающего. Игроющему в защите нужно быть очень внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен только тогда, когда убедится, что противник бросает по корзине, иначе нападающий легко уйдет от него.

Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. !•~»\_ ^, \_\_

1. Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному против каждого кольца. Перед направляющим колонны располагается защитник. Направляющий выполняет движение шагом по кругу в области штрафного броска; защитник передвигаясь в защитной стойке приставными шагами, выбирает наиболее рациональную позицию в зависимости от места нахождения нападающего. Закончив движение, нападающий становится на место защитника, а защитник уходит в конец колонны и т.д. "

2. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. У направляющего одной колонны в руках мяч. Перед направляющим второй колонны - защитник. Игрок №1 выполняет движение по кругу, защитник опекает его. Закончив движение по кругу, игрок I получает мяч от игрока 2 и выполняет атакующие действия против защитника. После этого защитник становится в конец колонны за игроком 6. Игрок 2 переходит в конец колонны за игроком 5. Игрок I становится защитником и т.д.

Методические указания:

1. Необходимо обращать внимание на способы держания игрока как без мяча, так и с мячом. Параллельно осваиваются и навыки выхода нападающего на свободное место для получения мяча.

2. То же, только нападающий выполняет внезапные изменения направления, рывки для свободного получения мяча от партнера.
3. В парах: один игрок - нападающий, другой – защитник. Нападающий движется от лицевой до лицевой линии в трехметровом коридоре, выполняя рывки, повороты, резкие остановки, финты. Задача защитника - перемещаясь спиной вперед, всё время находиться между нападающим и своей корзиной. Затем партнеры меняются ролями и по другой стороне площадки перемещаются в обратную сторону.
4. То же, но нападающий ведет мяч, а защитник, держа руки за спиной или на поясе, должен постоянно занимать правильную позицию.
6. То же, но защитник действует активно, т.е. может выбивать мяч.
7. Игра 1x1.

Командная тактика защиты базируется на двух основных системах игры - личной и зонной. При личной защите каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытыми.

Другие принципы лежат в основе зонной защиты, в которой каждый игрок защиты отвечает за подопечного на определенном участке площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нем всем действиям нападающего. Кроме того, если необходимо он должен помочь партнеру в соседней зоне..

#### Ошибки при личной защите

1. Защитник держит нападающего на значительном расстоянии, позволяя этим самым выполнять ему свободные маневры по площадке.
2. После потери мяча игрок с опозданием находит своего подопечного.
3. Игроку с мячом не оказывается активного сопротивления.

#### Обучение личной защите

1. Игра 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 на одно кольцо. Защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча. Рука преграждает путь передаче. После перехвата они становятся нападающими..
2. В двухсторонних играх команды получают задание на совершенствование тактических действий.

#### Обучение зонной защите

1. Построение в зоне 2-1-2. Игроки защиты перемещаются на передачи мяча. Чтобы этот навык закрепился, игроков можно соединить резинкой, и если игрок смещается то и все остальные должны сместиться, чтобы закрыть освободившуюся зону.

2.. Игра - нападают пятерки. Две команды на противоположных щитах защищаются зоной 2-1-2. Третья команда нападает на одну из защищающихся. Команда, которая добилась успеха, нападает на противоположный щит.

3. Зонный баскетбол. Играют две команды - нападающие и защитники. Баскетбольная площадка делится на 8 зон. В каждой зоне действует один игрок от команды. Выбегать из зоны нельзя, а передавать мяч можно только игроку своей команды, находящемуся в соседней зоне.

4. Игра в зоне идет по правилам баскетбола.
5. Вариант: в каждой зоне действует по 2 игрока от команды. Главное внимание уделяется взаимодействию партнеров. Можно ввести, правило: мяч в следующую зону направляется только после передачи между игроками одной зоны.

Советы защитнику

1. Всегда сохраняй равновесие и защитную стойку..
2. Никогда не перекрещивай ног и не делай глубоких выпадов.
3. Играя против нападающего с мячом, удерживай взгляд на поясе.
4. Играя против нападающего без мяча, удерживай в поле зрения и 'мяч и подопечного.
5. Не играй в защите с опущенными руками.
6. Не отрывай ног от пола, пока не убедишься, что соперник выпрыгнул для броска..
7. Будь постоянно готов оказать помощь партнеру.
8. Никогда не отдыхай в защите.
9. При потере подопечного немедленно отступи назад к корзине, отыщи его и вновь выйди навстречу.
10. Переключайся на игрока с мячом, если он остался неприкрытым и угрожает корзине.
11. Постоянно подсказывай партнерам, с какой стороны можешь оказать помощь.
12. .Быстро переходи к защитным действиям при потере и после забитого мяча.

### 3.2 Восстановительные мероприятия.

В целях личной гигиены и быстрейшего восстановления после интенсивных тренировок и соревнований широко применяются различные души, ванны и бани.

Используются дождевые, пылевые строевые, веерные, циркулярные души. Основные воздействующие факторы температурные и механические. Функциональное воздействие душа на организм зависит от силы механического раздражения а также от степени отклонения температуры воды так называемой индифферентной (34-36<sup>0</sup>.С).

При умелом сочетании давления воды и ее температуры можно получить от душа эффект различного характера. Кратковременные холодные и горячий души тонизируют мышцы и повышают тонус сосудистой системы. Продолжительный горячий душ повышает возбудимость чувствительных нервов, усиливает обмен веществ. Возбуждающе действует также строевой душ, а циркулярные тепловой душ оказывает успокаивающее воздействие.

Контрастный душ также являться эффективным средством восстановления, повышающим тонус и оказывающим закаливающее воздействие. Методика применения: 1 мин обливаться водой температурой 37-38<sup>0</sup>С, а затем 5-10<sup>0</sup> С- холодной водой температурой 12-15<sup>0</sup>С. Продолжительность процедуры 5-7 мин.

Прекрасной гидр процедурой снижающие утомление и способствующей расслаблению является плавание или просто нахождение в бассейне в течение 7-10 мин. Можно купаться и в открытых водоемах, если температура воды не менее 22-24<sup>0</sup> С. При более низких температурах воды методику купание нужно устанавливать индивидуально, чтобы у спортсмена не возникло простудных заболеваний, миозитов и т.п.

Теплые ванны (38-39<sup>0</sup>С) способствуют быстрейшему восстановлению. Они рекомендуются после тренировки или же на ночь. Продолжительность приема ванны 10-12 мин.

Весьма эффективным средством восстановления, которое можно рекомендовать спортсменкам применять самостоятельно, является баня: паровая и суховоздушная. Основные различия между паровой и суховоздушной влажности воздуха. В бане-сауне температура воздуха достигает 90-130<sup>0</sup>С при относительной влажности 5-10 % в, парной температура 50-70<sup>0</sup>С, а влажность 80 % и более. В спортивной практике

баскетболистку можно с успехом использовать обе эти разновидности. Правда, суховоздушная баня обладает рядом преимуществ. В паровой бане высокая влажность воздуха затрудняет процессы терморегуляции вызывает глубокие изменения обмена веществ и способствует более быстрому перегреванию организма и развитию функциональных нарушений.

В суховоздушных банях испарение пота проходит интенсивнее, процессы терморегуляции более эффективны. Все это значительно замедляет или предупреждает перегревание и возможность функциональных нарушений.

Оптимальными условиями в бане являются температура воздуха 70-75<sup>0</sup>С и относительная влажность в пределах 5-10 %. Продолжительность пребывания в бане с учетом этих условий зависит от индивидуальных особенностей организма и колеблется от 8 до 15 мин.

Для быстрого восстановления работоспособности в перерывах между утренней и вечерней тренировками следует пользоваться сауной с температурой воздуха 100-120<sup>0</sup>С. при этом количество заходов должно быть не более трех (по 5-7 мин каждый). После каждого выхода из парной в течение 20-40 С, с принимается холодные душ или ванна с температурой воды 13-15 С, а затем в течение 10-15 с, а затем опять 1 мин пребывает под горячим душем или в ванне. Такие же методики используются и в том случае, если сауна применяется после занятия, а на другой день предстоит тренировка или соревнование.

При пользование баней, рекомендуется строго придерживаться общегигиенических требований: не посещать баню непосредственно после обильного приема пищи, незадолго до сна при сильном утомлении, натошак или в болезненном состоянии, не принимать до и после бани спиртных напитков.

Гигиенический массаж применяется в основном после утренней зарядки в виде само массажа. Его задача – содействовать поднятию общего тонуса организма используются поглаживания, растирания, потряхивания, похлопывания и активно-пассивные движения. Продолжительность гигиенического массажа 10-15 мин. Само массаж обычно начинают со стопы, затем переходят на голень и бедро. После нижних конечностей массируют ягодицы, поясничную область, шею, живот, область груди и в последнюю очередь верхние конечности. Такая последовательности может быть изменена в зависимости от цели массажа и конкретных условий его проведения.

Восстановительный массаж предназначается для скорейшего восстановления работоспособности утомленных мышц. Его проводят не ранее, чем через 20-30 мин после тренировки или игры, а при сильном утомлении не ранее, чем через 1-2 ч. продолжительность массажа до 30 мин.

Кратковременный массаж и сама массаж восстановительного характера можно проводить также в перерывах между первой и второй половинами игры, при заменах и т.п.

При массаже все движения следует, выполняется по ходу лимфатических путей от периферии к центру по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. При выполнении приемов массажа положение тела должно быть таким, при котором достигается максимальное расслабление массируемых мышц.

Аппаратные виды массажа вибрационный, пневмовибрационный -рекомендуется проводить через 10-15 мин после тренировки. Длительности воздействия на одну группу мышц 2-3 мин, а продолжительность всего массажа-10-15 мин.

Подводный массаж проводится при помощи водной струи разной температуры и давления, направленной на тело спортсменки под водой. Баскетболистка погружается в ванну с температурой воды 36-38 С и в течение 5 мин спокойно лежит. Затем начинают массаж. Струю воды направляют от периферии к центру. Вначале массируют конечности, в затем туловище.

## Заключение

В настоящее магистративной работе научно-практические работы проведены на занимающихся детей в секциях групп спортивного совершенства СДЮШОР и Андижанского колледжа олимпийского резерва . Где были сопоставлены результаты научно-практической работы между двумя группами экспериментальной и контрольной .

Магистративной работе широко изучены и обработаны литературные сведения ведущих ученых тренеров и других специалистов а также учебники, рекомендации; и др. материалы , которые в свою очередь влияют положительно на воспитания у детей морально-волевых качеств; физических качеств; в том числе быстрейшему усвоения технико-тактических приёмов игры в баскетбол.

Кроме всего я в свое работе использовал беседы с родителями, анкетировал, проводил дискуссии с занимающимся о методах тренировки.

В первой главе работы широко и все сторонни освещены исторические данные по теме диссертации, где очень ясно кратко доступно для широкого любителей баскетбола раскрывается становления и развития баскетбола в Узбекистане, конкретными данными.

Во второй главе дается научный практический сопоставительные данные об эксперименте двухгодичной работы тренером с детьми на общественных началах при поддержки ведущих специалистов области как Убайдуллаев Р.У, Убайдуллаев Д.Р, Попцов В.М, Кан В и др.

В третье главе мы исходя из полученных данных научно-практической работы даем и предлагаем специалистам и начинающим тренером и другим любителям баскетбола о методах и способах проведения учебно-тренировочной работы с детьми.

Результаты исследования показывают, что при правильном планированном учебно-тренировочных занятий у детей с развитием физических качеств улучается их здоровья, психологическое состояния, что положительно сказывается на их морально-волевой подготовки будущих продол жителей традиции узбекского народа.

Проведенная работа показало что, дети занимающих регулярно в различных спортивных секциях (в частности в нашей группе) более устойчивы различным не другом (заболеваниям), физический крепкими, чем не регулярно занимающиеся или вообще не посещающие различные секции.

## Литература

1. Каримов И.А “Янгича фикрлаш ва ишлаш давр талаби”- Т; Узбекистон 1997-3816
2. Каримов И.А “Озод ва обод ватан эркин ва фаровон хаёт-пирвовард ма=садимиз”- Т; Ўзбекистон 2000-524 б
3. Ашмарин Б.А “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти”- Т; Укитувчи, 1979-370 б
4. Турсунов У “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти”-+; Укитувчи, 1992-230 б
5. “ФиС в школе”-М; Наука, 1985-210 б
6. “Жисмоний тарбиядан тыгарак маш\улотлар дастури”- Т; Укитувчи, 2000-35 б
7. [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru) Провайдер данного материала за 2008-2010 год.
8. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / Под общей ред. И.А. Водяниковой, В.Б. Гантова, В.Н. Левинова. - М;
9. Баскетбол. Программа для детских спортивных школ.-М; ФиС, 1962
10. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого.-М; ФиС, 1988
11. Белов С.А Секреты баскетбола. - М; 1982
12. Ваодамян. К, Лалаян А. Очерки по психологии баскетбола. - М; ФиС, 1964
13. Вопросы психологии спорта\ Под ред. Пуни А.Ц.-М; ФиС, 1955
14. Гальперин С.И Физиологические особенности детей.-М; “Просвещение”,-1965
15. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов.-М: “Академия”.-2000.
16. Гомельский А.А будни баскетбола.-М.: 1964
17. Гомельский А.А. Тактика баскетбола. - М.: 1966.
18. Зельдович Т.; Кераминас С. Подготовка юных баскетболистов. - М.: ФиС.-1964.
19. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: ФиС. - 1964.
20. Колос В.М Баскетбол: теория, практика.-Минск : 1988.
21. Кулакаускас В.А Тренировка баскетболистов. М.: 1958
22. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.-М.: ФиС –1977
23. Никоич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. - М.: ФиС.-1984
24. Преображенский И.Н., Семашко Н.В. говорят тренеры по баскетболу. -М.: ФиС.-1961
25. Спортивные игры для институтов физической культуры\ Под.ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.Н.-М., ФиС.-2001.,
26. Спортивные игры и методика преподавания . Учебник для институтов физической культуре Под ред. Портных Ю.И.-М.: 1986.
27. Спортивные игры. Учебник для институтов физической культуры.-М. ФиС. –1989.
28. Серопегин И.Н., Волков В.М. Физиология человека: Учебник для техникумов физической культуры.- М.: ФиС.-1979.
29. Теория и методика физического воспитания.\ Пол общей ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, т.1. –М., ФиС.-1968
30. Травин К.И. Основы тактики игры в баскетбол М., ФиС.-1953.-116 с
31. Уиллис Г. Стратегия баскетбола.- М., ФиС.-1968
32. Фарбер Д.А., Корниенко И.А. Физиология школьника.-М.: “Педагогика”.-1990
33. Фомин Н.А., Возрастные особенности физического воспитания.- М.: 1977
34. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособ. Для институтов высших учебных заведений.-М.: “Академия”.-2000.

