

Управление по физической культуре и спорту
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа № 3

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2015 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДОД ДЮСШ № 3
А.М. Рыжкин
приказ от 31.08.2015 г. № 85

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«Мы играем в баскетбол»
(Баскетбол)**

Срок реализации программы 5 лет
Возраст обучающихся: 7-13 лет
Разработали тренеры-преподаватели
МБОУ ДОД ДЮСШ № 3
Л.И. Носенко, А.Г. Бабский
Методическое сопровождение:
инструктор-методист Салимова М.И.

г. Новочеркасск,
2015

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	6
3. Методическая часть	8
1) Общая физическая подготовка	8
2) Избранный вид спорта	9
3) Другие виды спорта и подвижные игры	15
4) Специальная физическая подготовка	21
5) Техничко-тактическая и психологическая подготовка	24
6) Теоретическая подготовка	30
7) Инструкторская и судейская практика	32
8) Восстановительные мероприятия	33
9) Общие представления о допингах	34
10) Организационно-методические указания	42
4. Система контроля и зачетные требования	47
1) Контрольно-переводные испытания	47
2) Педагогический и врачебный контроль	49
5. Условия реализации программы	50
6. Перечень информационного обеспечения	51
7. Приложения к программе	52

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа «Мы играем в баскетбол» составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов реализующих, программы дополнительного образования. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Мы играем в баскетбол» разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин-заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук). Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Мы играем в баскетбол» соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и учитывает требования федеральных стандартов спортивной подготовки по баскетболу, а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях баскетболом.

Основными задачами реализации программы являются:

- ✓ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- ✓ выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в баскетболе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по баскетболу в том числе:

- ✓ вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой баскетбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

- ✓ постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах обучения;
- ✓ большой объем соревновательной деятельности.

Основная цель программы – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов учебно-тренировочный процесс в школе построен по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов.

Подготовка юных спортсменов предусматривает два направления: спортивно-оздоровительное, учебно-тренировочное, включающее три этапа: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (начальная спортивная подготовка), учебно-тренировочный этап (углубленная подготовка).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели.

Программа «Мы играем в баскетбол» разработана с учетом следующих принципов:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства. Обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

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

На основании нормативно-правовых документов, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа типовых программ для ДЮСШОР и ДЮСШ по баскетболу определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка; организационно-методические указания; учебно-тематический план; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических заданий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Главная задача дополнительной предпрофессиональной программы «Мы играем в баскетбол» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения данной задачи является целенаправленная подготовка, которая предусматривает:

- ☐ содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- ☐ подготовку баскетболистов высокой квалификации, резерва сборных юношеских и молодежных команд;
- ☐ повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования;
- ☐ подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- ☐ подготовку судей и инструкторов по баскетболу;
- ☐ подготовку и выполнение нормативных требований.

Доступность и высокая эмоциональность, большая оздоровительная ценность выделили баскетбол в ряд таких видов физических упражнений, которые широко используются во всех звеньях физического воспитания.

Актуальность программы «Мы играем в баскетбол» заключается в том, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка. Программа имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает больше количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также уделяет внимание вопросу воспитания привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качеств (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формирует личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе до 30 человек.

Педагогическая целесообразность программы «Мы играем в баскетбол» требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

5-тилетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования универсальность, а основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 7-13 лет на 5 лет обучения. В группы зачисляются дети по собственному желанию, заявлению родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. Группы формируются с учетом возраста, физической подготовленности и физического развития. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Задачи этапа начальной подготовки

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

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

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

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач: этап начальной специализации и этап углубленной специализации.

Задачи начальной специализации

1. Воспитание физических качеств быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве города.

Учебно-тематический план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки				
		НП			УТ	
		1	2	3	1	2
1.	Теоретическая	8	10	10	14	14
2.	Общая физическая	128	128	128	110	110
3.	Специальная физическая	46	80	80	105	105
4.	Техническая	56	106	106	130	130

5.	Тактическая	27	50	50	105	105
6.	Игровая	27	50	50	60	60
7.	Контрольные и календарные игры	10	30	30	30	30
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	30	30
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	20	20
10.	Контрольные испытания	8	12	12	16	16
11.	Медицинское обследование	2	2	4	4	4
Общее количество часов		312	468	468	624	624

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке.

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес».

Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевос-

роты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса.

Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Полоса препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп).

Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры. «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Зимой 1891 года студентам колледжа Молодёжной Христианской Ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, вынужденным выполнять бесконечные гимнастические упражнения, считавшиеся в то время едва ли не единственным средством приобщения молодёжи к спорту, было очень скучно на занятиях физического воспитания. Однообразие таких занятий необходимо было положить конец, внести в них свежую струю, которая способна была бы удовлетворить соревновательные потребности сильных и здоровых молодых людей.

Выход из казавшегося тупиковым положения нашёл преподаватель колледжа Джеймс Нейсмит. 21 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников.

Идея этой игры у него зародилась ещё в школьные годы, когда дети играли в старинную игру «duck-on-a-rock» («Утка на камне»). Смысл этой популярной в то время игры заключался в следующем: подбрасывая небольшой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру.

Вполне прагматично названная «баскетбол» игра лишь отдалённо напоминала современный баскетбол. Ведения мяча не существовало, игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились, затем закинуть в корзину, причём исключительно обеими руками снизу или от груди, а после удачного броска один из игроков забирался на

приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины. С современной точки зрения действия команд показались бы нам вялыми и заторможенными, однако целью доктора Нейсмита было создать игру именно коллективную, в которую можно было бы вовлечь одновременно большое количество участвующих, и этой задаче его изобретение отвечало в полной мере.

В 1892 году преподавателем физкультуры Смит-колледжа в Нортгемптоне (Массачусетс) Сендой Беренсон были разработаны первые правила женского баскетбола.

Первые этапы развития баскетбола связаны с его распространением в учебных заведениях США — школах и колледжах. Ещё до начала XX века игра довольно быстро приобрела определённую популярность не только в Соединённых Штатах, но и в Канаде. Родоначальник баскетбола, колледж Молодёжной христианской ассоциации, поначалу активно занимался регулированием и распространением игры, однако десятилетие спустя руководство пришло к выводу, что эта деятельность препятствует реализации основной миссии учебного заведения, и приняло решение дистанцироваться от нового вида спорта. В 1898 году была предпринята первая попытка создать профессиональное объединение — Национальную баскетбольную лигу, — однако она просуществовала лишь пять лет. После Первой мировой войны ответственность за правила и руководство взяли на себя две любительские организации: Национальная ассоциация студенческого спорта и Любительский спортивный союз. Активную роль в популяризации баскетбола играл в то время и его непосредственный создатель, Дж. Нейсмит.

В начале XX века начали оформляться первые профессиональные баскетбольные команды. С одной стороны, на всей территории Соединённых Штатов в населённых пунктах разнообразного масштаба возникло существенное количество таких команд (количеством в несколько сотен); с другой стороны, какая-либо организация профессиональных игр практически отсутствовала. Игроки произвольно перемещались между составами команд, матчи устраивались в помещениях, не приспособленных для проведения соревнований, появлялись и расформировывались разнообразные лиги и объединения. Некоторые «гастрольные» команды в своих поездках по стране успевали сыграть до 200 матчей в год.

В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). Первый матч под ее эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто (Канада) между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers. По прошествии трех игровых сезонов, в 1949 году, ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (НБА).

К середине века баскетбол получил широкое распространение в образовательных учреждениях, став там одним из ключевых видов спорта, и в результате этого пропорционально возрос интерес и к профессиональному баскетболу.

В 1959 году в Спрингфилде, где состоялся первый в истории баскетбольный матч, был основан Зал славы, в котором увековечиваются имена наиболее значимых игроков, тренеров, судей и других людей, внесших существенный вклад в развитие игры.

Примерно десятилетие спустя, в 1967 году, была создана еще одна организация — Американская баскетбольная ассоциация, которая в течение некоторого времени составляла конкуренцию НБА; впрочем, она также недолго хранила самостоятельность и уже через 9 лет слилась с Национальной баскетбольной ассоциацией. Последняя в настоящее время является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных баскетбольных лиг в мире.

В 1932 году на первой международной конференции национальных баскетбольных ассоциаций, состоявшейся в Женеве (Швейцария), была основана Международная федерация (любительского) баскетбола. В роли основателей выступили национальные баскетбольные комитеты восьми стран: Аргентины, Чехословакии, Греции, Италии, Латвии, Португалии, Румынии и Швейцарии. На момент создания предполагалось, что в сфере ведения организации будет находиться лишь любительский баскетбол; впо-

следствии, в 1989 году, профессиональные баскетболисты получили допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования.

Самое первое, пилотное, международное состязание датируется еще 1904 годом; в программе летних Олимпийских игр баскетбол фигурирует с 1936 года. Тогда, в Берлине, чемпионом стала сборная США, которая победила в финале Канаду. С тех пор американская команда традиционно доминировала на олимпийских баскетбольных соревнованиях вплоть до 1972 года, когда в Мюнхене, в ходе финального матча, она потерпела первое поражение от сборной СССР.

Что касается чемпионатов мира под эгидой ФИБА, то первое такое состязание состоялось в Аргентине в 1950 году, а три года спустя в Чили прошел также и первый чемпионат мира среди женских команд. Женский баскетбол вошел в олимпийскую программу на десять Олимпиад позже мужского — в 1976 году, в Монреале (Канада). За чемпионский титул тогда боролись, в частности, сборные команды СССР, США, Бразилии и Австралии.

Глобализация баскетбола отражалась и в составе команд, и в статистике NBA: так, в соревнованиях ассоциации в настоящее время участвуют представители всех континентов. В основном пик активности игроков из других стран мира пришелся на середину 90-х годов, когда в NBA пришли известные спортсмены из стран Европы (преимущественно восточной).

Первое упоминание о баскетболе в нашей стране относится к 1901 году - к моменту выхода в свет книги преподавателя 2-ой Тифлисской мужской гимназии А. Скотака "Гимнастические игры", которая познакомила читателей с новой игрой "Бросание мяча в корзину" (Баскетбол). На следующий (1902) год описание игры и ее правил под названием "Мяч в корзину" появилось в сборнике "Подвижные игры", выпущенного под редакцией преподавателя Тенишевского училища П. Бокина в Санкт-Петербурге. Существенную роль в популяризации игры сыграла книга известного спортивного деятеля Г.А. Дюперрона "Футбол и другие подвижные игры того же типа" (1912), где достойное место занял и баскетбол.

Впервые в России в баскетбол стали играть в 1906 г. В это время в Санкт-Петербурге существовало общество содействия нравственному, умственному и физическому развитию молодых людей именовавшееся «Маяком». Первые регулярные занятия баскетболом в нашей стране связаны именно с деятельностью «Маяка», с членом этого общества С. В. Васильевым, которого позже назовут русским Нейсмитом, и с преподавателем общества американцем Мораллером, прибывшем в Россию в 1907-1908 гг.

С. В. Васильев раздобыл правила баскетбола, перевел их на русский язык и уговорил своих товарищей, которые в ту пору из всех видов спорта признавали только гимнастику, испробовать новинку.

Весной 1908 года баскетбол, наряду с футболом и гимнастикой, был включен в программу регулярно проводимых занятий на спортивных площадках Крестовского острова (Санкт-Петербург). В феврале-марте 1910 г. состоялись первые официальные соревнования на Кубок «Маяка», победителем которых стала команда «Лиловых» (по цвету маек спортсменов) в составе: Васильев, Владимирова, Бурыкин, Нурдман, Мачихин.

Вслед за обществом «Маяк» баскетбольные команды появились в спортивном обществе «Богатырь», а за ним и в некоторых других. Баскетбол постепенно распространился по городам России. Несколько позднее он проник на Украину, в Белоруссию, Закавказье, на Дальний Восток.

В 1913 г. в Петербурге были изданы первые баскетбольные правила. В 1916 г. опубликовано первое описание игры. Однако свое настоящее признание и развитие в нашей стране баскетбол получил лишь после революции 1917 г.

В 1919 г. журнал "Русский спорт" поместил первые статьи о баскетболе. В одном из номеров, в частности, давалось описание первого в истории советского баскетбола со-

ревнования между вторым петроградским спортивным клубом и баскетбольной лигой, проведенного 25 мая 1919 г., ровно через год после введения Всеобуча.

Окружные управления Всеобуча оказали большое влияние на развитие баскетбола. С 1920 г. баскетбол включался в программу физкультурных праздников: уральской олимпиады, московской губернской олимпиады и т.д. В этом же году баскетбол как самостоятельный предмет был введен в физкультурных учебных заведениях: в Главной военной школе физического образования, в Окружной школе инструкторов спорта и допризывной подготовки и в Московском институте физической культуры. Специалисты, окончившие эти учебные заведения, стали первыми пропагандистами баскетбола в нашей стране.

21-22 февраля 1921 года в нашей стране был создан первый общественный орган управления баскетболом – «Баскетбольная секция Петрограда», одним из первых постановлений которой стало проведение Первенства Петрограда.

С 1921 г. баскетбол начал культивироваться в республиках Средней Азии, Закавказья и на Украине. Уже в 1921 г. на II Среднеазиатской спартакиаде в Ташкенте проводились соревнования по баскетболу.

В 1923 г. баскетбол был включен в программу первого Всесоюзного праздника физической культуры, проводившегося в Москве. Этот турнир принято считать первым чемпионатом страны. Победителями соревнований вышли женская команда Ленинграда и мужская команда Москвы.

Большое значение для дальнейшего развития физической культуры и спорта в СССР (в частности, баскетбола) имело постановление ЦК РКП (б) от 13 июля 1925 г. Центральный Комитет партии указал на необходимость широкого развития в стране физической культуры и спорта, являющихся одним из действенных методов воспитания масс. В этот период баскетбол продолжает проникать в отдельные районы Российской Федерации, Украины, Кавказа и Средней Азии. Баскетбол прочно вошел в систему физической подготовки в Советской Армии. Увлечлись им и студенты высших учебных заведений.

В 1923 - 1928 гг. начала оформляться советская школа баскетбола. Этот этап характерен поиском лучших методов подготовки команд, новых технических приемов и форм ведения игры. Появились талантливые игроки, значительно обогатившие баскетбол новыми техническими приемами и игровыми действиями: москвичи К. Травин и В. Салаутина, ленинградцы Н. Кузнецов и Г. Тищинский, тбилисец М. Цхетадзе.

В 1928 г. на I Всесоюзной спартакиаде гостями советских баскетболистов были мужская и женская рабочие команды баскетболистов Франции.

В 1931 г. был введен комплекс «Готов к труду и обороне СССР», ставший основой системы физического воспитания в стране. Введение комплекса ГТО помогло привлечь широкие слои молодежи к занятиям баскетболом, значительно улучшить учебно-тренировочную работу с командами, которая отныне строилась на всесторонней физической подготовке игроков.

1 января 1939 г. были введены новые правила игры, которые во многом совпадали с международными.

В 1940 г. в состав Советского Союза вошли Латвия, Литва и Эстония. Баскетбол в этих республиках находился на высоком уровне, команды Прибалтики имели большой опыт международных встреч.

В эти годы заметно усилилась учебно-методическая работа. Появились новые печатные труды, выпущенные сначала ленинградским, а затем московским институтами физической культуры. В 1940 г. вышла первая официальная программа по баскетболу для секций коллективов физической культуры, установившая некоторое единство в методике обучения и тренировке. Вслед за программой (в 1941 г.) было выпущено первое учебное пособие по баскетболу (автор программы и пособия – П. М. Цетлин).



Вот так играли в баскетбол в 40-ых годах...

На 1 января 1941 г. в стране насчитывалось более 82 тысяч баскетболистов. К этому времени завершилось становление отечественной школы баскетбола.

Даже в тяжелые военные годы в ряде городов продолжалась работа по баскетболу. Летом 1944 г., после трехлетнего перерыва, в Тбилиси было проведено одиннадцатое первенство страны, а в 1945 г., за двадцать дней до победного окончания Великой Отечественной войны, в Каунасе состоялся традиционный матч восьми сборных команд городов.

На этапе 1946 - 1966 гг. проходило совершенствование отечественной школы баскетбола, создавалась стройная система спортивной подготовки, и в итоге – успешный выход советских баскетболистов на широкую международную арену.

В 1947 г. Всесоюзная баскетбольная секция вступила в члены Международной федерации баскетбола. Советские баскетболисты получили право участвовать во всех соревнованиях, организуемых ФИБА. В том же году сборная мужская команда СССР приняла участие в первенстве Европы. Наши баскетболисты победили команды Югославии, Венгрии, Болгарии, Египта, Польши и встретились в финале с чемпионом Европы - командой Чехословакии. Победив с результатом 56:37, сборная СССР завоевала звание чемпиона Европы. Наша команда выступала в следующем составе: О. Коркия, Е. Алексеев, А. Конев, И. Лысов, В. Колпаков, Н. Джорджикия, С. Тарасов, А. Моисеев, Ю. Ушаков, И. Куллам, С. Бутаутас, К. Пяткявичус, В. Кулакаускас и Ю. Лагунавичус. Тренеры команды – П. Цетлин и С. Спандарян.

Результаты первенства Европы показали, что советские баскетболисты ко времени выхода на широкую международную арену достигли высокого уровня спортивного мастерства. Наступательный характер ведения игры, коллективность действий, рациональная техника и разносторонняя физическая подготовка игроков подтвердили правильность избранного направления отечественной школы баскетбола.

В последующие годы наши баскетболисты регулярно участвовали в крупнейших международных соревнованиях.

27 декабря 1948 г. было принято постановление Центрального Комитета Коммунистической партии, в котором указывалось на необходимость всемерного развития массового физкультурного движения в стране, повышения уровня спортивного мастерства советских спортсменов с тем, чтобы в ближайшие годы добиться мирового первенства по важнейшим видам спорта.

Своеобразным ответом на решение партии явилось увеличение числа занимающихся баскетболом, возросшее мастерство игроков, активизация учебно-методической работы.

На 1 июля 1949 г. насчитывалось более 15 тысяч баскетболистов-разрядников, а общее число занимающихся баскетболом превысило 500 тысяч человек.



Наши женщины тоже умеют играть в баскетбол!

В 1950 г. женская сборная команда СССР впервые приняла участие в чемпионате Европы. Проведя все встречи на высоком уровне и победив всех своих противников, наши баскетболистки стали чемпионками Европы. Сборная женская команда выступала в таком составе: Л. Алексеева, Е. Зарковская, Т. Моисеева, Р. Маментьева, В. Копылова, Е. Рябушкина, В. Харитоновна, Н. Пименова, В. Шендель, З. Стасюк, Н. Максимальнова. Тренеры команды - К. Травин и В. Кулакаускас.

В 1952 г. мужская сборная СССР стартовала на XV Олимпийских играх в Хельсинки. Советские баскетболисты одержали победы над сильными командами Бразилии, Уругвая, Чили, оставили позади себя все европейские команды и завоевали второе место.

Занявшая первое место команда США имела по сравнению с советской командой значительное преимущество в росте игроков. Самым высоким баскетболистом в нашей

команде был А. Конев (192 см), в то время как у американцев выступали такие гиганты, как Курланд (213 см) и Ловелетт (209 см). Перед советским баскетболом встала проблема привлечения к занятиям юношей и девушек высокого роста. Усилиями тренеров и общественности она, в конце концов, была успешно решена.

В 1957 г. сборная женская команда СССР впервые участвовала в чемпионате мира. Наши баскетболистки заняли второе место, проиграв в финале 3 очка сборной команде США, победительнице предыдущего первенства.

Мужская сборная команда СССР впервые приняла участие в чемпионате мира в 1959 г. Советские баскетболисты выиграли все встречи, в том числе и у американской команды, но были лишены титула чемпионов мира в результате решения ФИБА, которая дисквалифицировала нашу команду за отказ играть с командой острова Тайвань. Звание чемпионов мира было присуждено национальной команде Бразилии.

На широкую международную арену вышли и наши сборные команды юниоров. Весной 1964 г. наши юниоры участвовали в первом чемпионате Европы. Молодые советские баскетболисты выиграли все встречи и стали первыми чемпионами Европы.

Осенью 1965 г., на первом чемпионате Европы для девушек, сборная команда СССР также завоевала звание чемпионов.

Этап, начавшийся в 1967 г., характеризуется дальнейшим увеличением массовости, стабилизацией высокого спортивного мастерства ряда команд, активизацией научно-методической работы в области баскетбола.

Высокое мастерство команд высшей лиги дало возможность для отбора достойных кандидатов в сборные команды страны, что позволило сделать большой скачок к упрочению лидерства советских спортсменов на мировой арене.

Весьма ответственным для всего советского баскетбола явился 1972 год. На XX Олимпийских играх в Мюнхене сборная мужская команда СССР по баскетболу победила всех своих противников, в трудной борьбе выиграла встречу с командой США. Впервые советские баскетболисты завоевали золотые медали олимпийских чемпионов.

Советское правительство высоко оценило выступление наших спортсменов на XX Олимпийских играх и плодотворную работу тренеров. Многие участники Олимпиады и их тренеры были удостоены правительственных наград. Среди баскетболистов ордена и медали получили: тренеры сборной команды В. Кондрашин и С. Башкин, тренеры О. Коркия и В. Бимба, игроки С. Белов, А. Белов, Г. Вольнов, С. Коваленко, И. Едешко, А. Жармухамедов, М. Паулаускас, З. Саканделидзе, М. Коркия, А. Поливода, А. Болошев.



Олимпийская сборная СССР '72!

По данным на 1 января 1975 г., число занимающихся баскетболом в СССР составляло более 3482 тыс. человек. Звание мастера спорта СССР имели 892 баскетболиста, I разряд - 21542 человека.

В 1976 г. впервые на Олимпийских играх провели баскетбольный турнир среди женских команд, и золотыми медалистками сразу удалось стать баскетболисткам сборной СССР. Четыре года спустя советские спортсменки повторили этот результат.

В чемпионатах СССР среди мужских команд с 1976 по 1985 гг. бессменным победителем был московский ЦСКА. В составе армейского клуба в то время играли члены советской сборной: Сергей Белов, Геннадий Вольнов, Алжан Жармухамедов, Иван Едешко. На три года, с 1985 по 1987 гг., первенство в чемпионате СССР захватил каунасский «Жальгирис».

В 1987 г. команда NBA «Атланта Хоукс» провела в СССР три матча, которые стали подлинным прорывом в истории советского баскетбола. Оказалось, что баскетболистам из СССР по силу на равных бороться с профессионалами: игроки советской команды выиграли один матч в Москве, а в двух в Литве и в Грузии уступили в равной борьбе.

На международной арене наибольшего успеха баскетболисты сборной СССР добились в 1988 г. на Олимпийских играх в Сеуле (Корея). Главный соперник советской сборной – американская команда на этот раз была собрана из наиболее перспективных игроков NBA. Сборные СССР и США встретились в полуфинале. Почти весь матч советская команда вела 12-13 очков и в итоге уверенно победила, а затем, в финале турнира, были повержены югославы во главе с великим Драженом Петровичем. Золотые медали этой Олимпиады получили игроки сборной СССР: Александр Белостенный, Александр Волков, Валерий Гоборов, Римантас Куртинайтис, Шарунас Марчюленис, Игорс Миглиниекс, Виктор Панкрашкин, Арвидас Сабонис, Тиит Сокк, Сергей Тараканов, Валерий Тихоненко, Вальдемарас Хомичюс; а также тренеры Александр Гомельский и Юрий Селихов. После Олимпийских игр баскетболисты сборной Советского Союза Александр Волков, Шарунас Марчюленис и Арвидас Сабонис были приглашены в NBA.

После распада СССР среди его бывших республик на мировых первенствах лучше остальных выглядели сборные Литвы и России. Литовская команда трижды, с 1992 по 2000 гг., становилась бронзовым призером Олимпийских игр, а сборная России в 1994 и 1998 гг. выигрывала серебряные медали Чемпионата мира. С 1998 г., несмотря на относительный рост популярности баскетбола в стране, последовал спад в выступлениях российской национальной команды.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

В баскетболе разработано и предложено большое количество средств и методов подготовки спортсменов. Однако именно подвижные игры являются одним из основных вспомогательных средств при работе с баскетболистами.

Подвижные игры имеют довольно длинную историю существования и занимают определенное место в жизни человека. Их эффективность и целесообразность применения подтверждается современной практикой и имеет научно-теоретические обоснования. Поскольку помимо решения общих задач физического воспитания, подвижные игры позволяют решать специальные задачи обучения и тренировки.

Построение учебно-тренировочного процесса в баскетболе имеет свою специфику в использовании подвижных игр, предполагая их применение в нескольких направлениях.

Наблюдая за поведением обучающихся в процессе игры, можно оценивать:

- ☐ проявление инициативы и настойчивости;
- ☐ отношение к соперникам по игре;
- ☐ отношение к партнерам по команде;
- ☐ отношение к собственным ошибкам;
- ☐ дисциплинированность, требовательность;
- ☐ отношение к победе, поражению.

Наблюдая за обучающимся во время игр можно узнать его, как разностороннюю личность. Порой самый замкнутый, необщительный человек раскрывает свои таланты только во время игры и в итоге из него получается результативный игрок.

С помощью подвижных игр решаются задачи создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом.

Игровая деятельность в баскетболе складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние, как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности баскетболиста. Именно подвижные игры, представляющие собой игровой метод физического воспитания, позволяют развить и совершенствовать такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Помогают решить эту задачу такие подвижные игры как «Десять передач», «Мяч капитану» и др.

Для формирования некоторых элементов техники можно использовать такие игры, как «Играй, играй, мяч не теряй», «Подбрось-поймай», «Мяч в стену» и др.

Систематическое использование подвижных игр в младшем школьном возрасте позволяет повышать и расширять двигательный фонд обучающихся, что является хорошей базой для овладения надлежащей спортивной техникой. Однако выбор и планирование подвижных игр в структуре учебно-тренировочного занятия необходимо проводить с учетом положительного переноса навыков. Например, игры, связанные с метанием мяча на дальность и в цель, положительно скажутся на эффективности передач мяча.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания положительных, нравственно-волевых черт. Например: командные игры приучают играющих проявлять взаимопомощь и доброжелательность друг к другу. Необходимость принимать быстрые решения способствуют воспитанию уверенности и решимости. Использование подвижных игр способствует снижению эмоциональной нагрузки, —смягчению психологической напряженности тренировочной деятельности. Подвижные игры активизируют внимание, оказывают положительное влияние на восстановление работоспособности.

Помимо специальных задач тренировочного процесса подвижные игры решают оздоровительные задачи, оказывая общее благоприятное влияние на формирование правильной осанки, развитие крупных мышц тела, сердечно-сосудистой системы. Развиваются необходимые физические качества. Овладевая техникой баскетбола, юные спортсмены в сложных играх совершенствуют координацию движений, усиливают контроль за эмоциями, что способствует воспитанию выдержки, дисциплинированности в действиях, точности по отношению к партнерам по игре.

Все выше сказанное еще раз подтверждает значимость и ценность подвижных игр, как вспомогательного комплексного средства в подготовке баскетболистов, для повышения общего уровня функциональных возможностей организма, для разностороннего развития физических способностей, для пополнения фонда двигательных умений и навыков.

Методика применения подвижных игр

Для успешного и эффективного использования игр в системе тренировочного занятия, необходимо знать и учитывать обще-методические аспекты организации и проведение подвижных игр.

Воспитательное, образовательное и оздоровительное влияние подвижных игр на обучающихся зависит от руководства ею. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо спланировать роль и место конкретной подвижной игры в конкретном занятии. Как правило, подбор игр проводится по системе их трудности для занимающихся с систематическим повторением для прочного усвоения приобретаемых в подвижных играх, навыков и умений.

При подборе игры необходимо учитывать:

- ☐ педагогические задачи, поставленные на данном занятии;
- ☐ учет положительного переноса двигательного навыка;
- ☐ физиологические особенности обучающихся;
- ☐ психологические особенности различного пола;
- ☐ подготовленность группы;
- ☐ количественный состав обучающихся;
- ☐ место проведения занятия (зал, естественные условия среды).

Любую подвижную игру необходимо начинать организованно и своевременно, по условному сигналу. Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у обучающихся точность и быстроту двигательной реакции на различные приказания.

Необходимо содействовать в процессе игры развитию творческой инициативы играющих и, конечно же, учитывать настроение обучающихся. Преподаватель должен пред-

видеть наиболее опасные моменты в игре (перепрыгивание, спрыгивание и т.д.) и быть готовым к подстраховке.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Приступая к проведению игры, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроение обучающихся. Если игра проводится после больших физических нагрузок и умственных усилий, надо предложить малоподвижную игру.

Прочность и богатство игрового опыта являются важным элементом двигательной подготовки и могут оказать неоценимую пользу при изучении спортивных игр. Включение подвижных игр в тренировочные занятия, помогает снизить нагрузку, сохранить у обучающихся приятное впечатление о занятии и подготовить их к последующим тренировкам.

ИГРЫ, СОВЕРШЕНСТВУЮЩИЕ РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

«Числа»

Вариант 1. Обучающиеся свободно бегают по игровому полю. Когда преподаватель крикнет: «Четыре!» – дети должны образовать группы по 4 человека в соответствии с заранее оговоренными условиями как можно быстрее: например, встать друг за другом, положив руки на плечи, или образовать круг, взявшись за руки, и т.п. Можно называть любые числа – от 0 до половины количества играющих.

Вариант 2 аналогичен первому, но все игроки выполняют ведение мяча, при образовании групп одной рукой продолжая ведение, а свободную руку положив на плечо впереди стоящего игрока.

«Ловля парами»

Двое играющих берутся за руки и начинают ловить остальных. Игрок считается пойманным, если его окружили руками, – за майку хвататься нельзя. Пойманного игрока отводят на скамейку и ловят следующего. Как только на скамейке окажутся два игрока, они тоже берутся за руки и начинают ловить других. Игра продолжается до тех пор, пока всех не переловят (все образуют пары), или в течение определенного времени. Если пара разорвалась, осаливание не засчитывается.

«Цепочка»

Вариант 1. 4–6 обучающихся берутся за руки, образуя цепочку, и начинают бегать по площадке за остальными игроками. Игрок, которого осалили, садится на скамейку. Салить могут только крайние игроки в цепочке. Как только на скамейке окажутся 4–6 человек, начинает водить новая цепочка, а старая распадается. Если цепочка разорвалась, «осаливание» не засчитывается.

Вариант 2. Начинают игру два человека (или один), но осаленный игрок встает в цепочку со стороны осалившего его участника, т.е. цепочка постоянно увеличивается.

Вариант 3 аналогичен первому, но все свободные игроки выполняют ведение мяча. Игрок, которого осалили, кладет мяч и садится на скамейку, а если только попытались осалить, и он потерял мяч, то этот игрок считается осаленным. Если за игроком никто не гнался, а он потерял мяч, то это не считается осаливанием, и он продолжает игру.

«Коршун и цыплята»

Игра проводится в группах по 4 человека: один – «коршун», остальные – «цыплята». «Цыплята» выстраиваются в одну колонну лицом к «коршуну» и держат руки на поясе впереди стоящих игроков. При этом первый держит сзади стоящего игрока за кисти. «Коршун» старается осалить последнего игрока в колонне, а «цыплята», перемещаясь, стараются помешать ему. Если водящий осалит последнего игрока, то встает на его место, а первый в колонне становится водящим. Игра может проводиться на время – в этом случае за каждое осаливание присуждаются очки. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

«Бег по дугам»

Вариант 1. Выполняется в парах. По сигналу «крестик» и «нолик» стартуют одновременно и выполняют бег вокруг кругов разметки баскетбольной площадки, последователь-

но переходя с одного круга на другой. «Крестик» старается убежать, а «нолик» догоняет его. Если «нолик» осалит «крестика», он получает 1 очко, если нет – очко получает «крестик». На линии наступать нельзя: кто наступил, тот считается проигравшим. Бег прекращается за противоположной лицевой линией (в зале 24 x 12, за линией волейбольной площадки) или после осаливания. Игроки возвращаются назад вдоль боковых линий, меняются ролями, и упражнение повторяется, но круги теперь надо обегать не справа, а слева. Побеждает игрок, набравший больше очков.

«Не зевай!»

Вариант 1. Два игрока стоят рядом друг с другом лицом в одном направлении. Заранее назначенный игрок должен выполнить ускорение к противоположной боковой линии и оторваться от другого участника как можно дальше. Момент старта игрок выбирает сам. В конце бега игрок должен остановиться и коснуться рукой линии. Второй игрок старается все время находиться рядом с ним или отставать как можно меньше. При этом он должен осалить первого игрока рядом с боковой линией.

ИГРЫ, СОВЕРШЕНСТВУЮЩИЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

«День и ночь баскетболистов» с ведением мяча

Игра аналогична игре «День и ночь баскетболистов», но в исходном положении у каждого игрока в руках мяч. Убегать и догонять можно только с ведением мяча. Если убегающий игрок потерял мяч или допустил ошибку при ведении, то он считается осаленным. Если мяч потерял догоняющий игрок, то осаливание не засчитывается. В зависимости от уровня подготовки игроков и их количества убегать можно в штрафную зону или за лицевую линию – это заранее определяет преподаватель.

«Зеркало»

Вариант 1. Два игрока с мячами в руках стоят лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м. Один выполняет разнообразные варианты ведения мяча на месте, второй как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале). По команде игроки меняются ролями.

Вариант 2. То же, но в движении по площадке (ходьба или медленный бег).

«Дирижер»

Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м. Один (без мяча) выполняет имитацию различных вариантов ведения мяча на месте, второй (с мячом) как можно точнее повторяет их, выполняя ведение. По команде преподавателя игроки меняются ролями.

«Салки с ведением мяча»

Вариант 1 напоминает обычную игру «Салки», но при этом все играющие выполняют ведение мяча. Водящий игрок поднимает руку вверх на 2–3 сек. и начинает водить. Он может салить других свободной рукой, однако при этом не должен терять мяч и допускать ошибок при ведении, так как в этом случае осаливание не будет засчитано. Осаленный игрок поднимает руку вверх на 2–3 сек. и начинает водить. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил, – это можно делать только спустя некоторое время. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он становится водящим. Однако подобные нарушения не относятся к другим игрокам. Никаких сигналов водящий не подает, кроме поднятой руки перед началом своих действий. Поэтому все остальные играющие должны внимательно следить за происходящим на площадке.

Вариант 2. Игра проводится в двух группах, которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга либо каждая на своей половине. Вариант 3 аналогичен первому, но участники играют в парах (один убегает, а второй догоняет).

«Салки баскетболистов» (парные)

Вариант 1. Игра проводится в парах (без мяча). Один игрок убегает, а второй (водящий) старается его догнать и осалить. Убегать можно только спиной или боком вперед. При этом водящий должен осалить убегающего касанием за спину. Если убегающий игрок хоть немного пробежит грудью (лицом) вперед, то он считается осаленным. В этом случае

игроки меняются ролями и продолжают играть, но новый водящий должен дать партнеру возможность отбежать на некоторое расстояние.

Вариант 2 аналогичен первому, но водящий игрок выполняет ведение мяча и может салить свободной рукой за любую часть тела. Если водящий при осаливании потеряет мяч, то оно не засчитывается. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями.

«Салки баскетболистов» (групповые)

Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (вариант 2), но играет вся группа одновременно. Выбирают 2–4 водящих, которые, ведя мяч, начинают салить остальных. Убегать можно только спиной или боком вперед. Игрок, которого осалили, меняется ролями с водящим. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил. Игра может проводиться в двух группах (например, мальчики и девочки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга.

«Салки приставными шагами»

Вариант 1. Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (вариант 1), но оба игрока перемещаются только приставными шагами. Если убегающий игрок сделает хоть один обычный шаг, то он считается осаленным. Если во время осаливания ошибку допустит водящий, то осаливание не засчитывается.

Вариант 2. Играет вся группа одновременно. Выбирают 2–4 водящих, которые с набивным мячом в руке (для отличия) начинают салить остальных. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил.

«Нападение акулы»

Вариант 1. Из числа наиболее сильных обучающихся выбирается «акула» (водящий). Все остальные – («рыбки») разбегаются по площадке: «акула» – с мячом в руках, «рыбки» – без мячей. По сигналу: «Акула!» начинает ловить «рыбу». При этом она может перемещаться только с ведением мяча, а салить – свободной рукой, не теряя мяч. «Рыбки», до которых дотронется «акула», превращаются в «акулят», берут мячи и тоже начинают ловить «рыбу». Игрок без мяча не имеет права салить «рыб». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку», либо проводится в течение определенного времени.

Вариант 2 аналогичен первому, но здесь, наоборот, у «акулы» мяча нет, а «рыбки» выполняют ведение мяча. «Акула» старается выбить мяч или спровоцировать его потерю. Если ей это удалось или «рыбка» его потеряла, когда за ней гналась «акула», то она кладет мяч и превращается в «акуленка».

«Охота на волка»

Вариант 1. Обучающиеся делятся на группы по 4 (3) человека, которые играют одновременно на всей площадке. Каждая группа имеет 3 (2) мяча. Один играющий из группы играет роль волка, остальные (с мячами) – охотников. «Волк» свободно бегает по площадке, не выходя за ее пределы, в течение 1 мин. «Охотники», ведя мяч, стараются догнать и осалить «волка». Если им это удастся, тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании установленного времени «волк» меняется с одним из «охотников». Такая смена проводится по очереди, пока каждый игрок не побывает в роли волка. Выигрывает участник, набравший меньше штрафных очков. В зависимости от уровня подготовленности игроков салить можно свободной рукой или мячом, держа его в руках. В последнем случае можно сделать не более двух шагов, не выпуская мяч из рук. Кроме того, «волк» может бегать от 30 сек. до 1 мин.

Вариант 2 аналогичен первому, но у троих «охотников» только один мяч, и вести его запрещается. Осалить «волка» можно только мячом, удерживая его двумя руками.

ИГРЫ, СОВЕРШЕНСТВУЮЩИЕ ВЫБИВАНИЕ МЯЧА

«Выбей мяч!»

Играющие выполняют ведение мяча, стараясь при этом свой мяч не терять, а чужой выбить. Если игроку это удастся, он получает 2 очка, а игрок, у которого выбили мяч, –

минус 1 очко. Игрок, который не дал выбить свой мяч, но и не пытался выбить его у других, получает в конце игры минус 10 (20) очков. Игра проводится в течение определенного времени.

«Отними мяч!»

Вариант 1. Игроки выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке. Один игрок (2 или 3 – в зависимости от количества играющих и их возможностей) без мяча – водящий. Он должен отобрать мяч у любого игрока, при этом, не касаясь его. Если ему это удастся, то он продолжает игру с мячом, а игрок, потерявший мяч, ищет себе другой. Отнимать мяч у игрока, отобравшего его, нельзя. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он должен отдать мяч и искать себе другой. Если водящий коснулся игрока, он должен оставить его и переключиться на других участников.

Вариант 2 аналогичен первому, но игра проводится парами (один игрок убегает с мячом, а другой старается его отнять).

«Мастер ведения»

Вариант 1. Обучающиеся играют в паре. Один игрок ведет мяч, не сходя с места и не делая поворотов. Второй старается осалить мяч, при этом любое касание игрока с мячом является ошибкой. Салить можно только рукой. Если водящий осалит мяч, то получает 1 очко, а если коснется соперника, то 1 штрафное очко (минус 1 очко). После 3 (5) касаний игроки меняются ролями.

Вариант 2. Игра может проводиться на время со сменой ролей через 30 сек. или 1 мин. Побеждает тот, кто в итоге наберет больше очков.

«Осаливание мяча»

Игра аналогична игре «Мастер ведения», но проводится в движении. Игрок может выполнять ведение мяча на месте или свободно перемещаться по всей площадке. Очки присуждаются только за осаливание мяча.

«Катящаяся мишень»

Вариант 1. Игроки делятся на две команды и располагаются за лицевыми линиями волейбольной (баскетбольной) площадки. У игроков одной команды мячи. Во время прокатывания футбольного мяча (или баскетбольного, но отличающегося по цвету) с одной стороны площадки на другую команда выполняет передачи, стараясь попасть в мяч. Противоположная команда подбирает мячи и готовится выполнять передачи при следующем прокатывании. За каждое касание баскетбольного мяча команда получает 1 очко. Очки, заработанные командой во время разных прокатываний, суммируются. Каждая команда выполняет равное количество передач. Побеждает та, которая наберет больше очков.

Вариант 2. Передачи мяча можно выполнять любые или заранее оговоренные, а также после предварительных действий, например:

- ☐ поднять мяч, лежащий на полу (спереди, сбоку, сзади);
- ☐ поднять мяч, лежащий на полу в 1,5–2 м от игрока;
- ☐ выполнить поворот из исходного положения, стоя с мячом в руках боком или спиной к цели;
- ☐ подбросить мяч вверх, а после ловли выполнить передачу;
- ☐ то же, но поймать мяч в прыжке;
- ☐ подбросить мяч вверх, дотронуться руками до пола, затем поймать его и выполнить передачу.

ИГРЫ, СОВЕРШЕНСТВУЮЩИЕ ФИНТЫ

«Не зевай -2!»

Два игрока стоят на средней линии рядом друг с другом лицом в одном направлении. Заранее назначенный игрок должен выполнить ускорение с ведением мяча в любом направлении к одной из лицевых линий и оторваться от другого участника как можно дальше. Момент старта игрок выбирает сам. В конце бега игрок должен остановиться и

коснуться рукой линии. Второй игрок старается все время находиться рядом с ним или отставать как можно меньше. При этом он должен осалить первого игрока рядом с боковой линией.

«Катающаяся мишень»

Игра проводится в спортивном зале. Играющие делятся на две команды и располагаются за лицевыми линиями волейбольной (баскетбольной) площадки. У команд равное количество мячей. В центре площадки лежит футбольный мяч (или баскетбольный, но отличающийся по цвету). По сигналу обе команды начинают игру, стараясь своими мячами закатить футбольный мяч за лицевую линию соперников и не дать соперникам закатить за свою. Кому это удастся, тот и победил. Касаться футбольного мяча нельзя. Все броски надо выполнять с использованием техники баскетбольных передач, не заступая за лицевую линию. Поймав мяч, игроки бросают его с того же места или, выполняя ведение, могут переместиться ближе к лицевой линии. Преподаватель может разрешить игрокам подбирать мячи, находящиеся в поле, но только на своей половине. После этого они, ведя мяч, выбегают за лицевую линию. Вместо футбольного мяча можно использовать набивной, но в этом случае его надо будет закатить за трехметровую линию волейбольной площадки.

«Бык в круге»

Игра проводится группами не менее 7 человек в каждой. Каждая группа располагается у одного из кругов баскетбольной площадки. Один игрок – водящий («бык») – располагается внутри круга, остальные (6 или более игроков) – за пределами круга рядом с линией на одинаковом расстоянии друг от друга. У одного из игроков за пределами круга – мяч, который он старается передать любому партнеру, за исключением тех двух, которые стоят рядом с ним. Можно использовать финты и любые передачи, но нельзя передавать мяч выше головы, а также отходить от круга, делать пробежки и стоять с мячом более 5 сек. В случае этих нарушений он должен поменяться местами с «быком». «Бык», не выходя за пределы круга, старается коснуться мяча во время передачи или когда он находится в руках игрока. Если ему это удастся, то он меняется местами с передающим.

«Борьба за мяч»

Вариант 1. Игра проводится пара на пару. На одной половине площадки находятся только две пары (при высоком уровне подготовки их может быть и четыре, но тогда они играют отдельно). У одной из них мяч. По сигналу игроки начинают передавать его друг другу, стараясь выполнить их как можно больше и громко ведя счет. Ведение мяча выполнять нельзя, а перемещаться без мяча можно. Вторая пара старается перехватить мяч и сделать то же самое. Все передачи суммируются, а подсчет идет нарастающим итогом: например, пара выполнила 5 передач и потеряла мяч, затем, перехватив его, выполнила еще 3 – всего 8 передач. Побеждает пара, первой выполнившая 20 передач. Если уровень подготовки игроков слабый или времени мало, то можно ограничиться 10 передачами.

Вариант 2 аналогичен первому, но игра проводится на время. Побеждает пара, в течение 1 мин. выполнившая больше передач.

Вариант 3. Игра проводится на время, но вместо общего количества передач засчитывается наибольшее количество выполненных подряд (до перехвата).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спи-

ной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резинovým бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке.

Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу.

Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель.

Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель.

Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.

Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу.

Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела.

Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико- тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м.

5. 40-секундный "челночный" бег (скоростная выносливость).

Баскетболист, стоя на лицевой линии, находится в высоком исходном стартовом положении. По команде тренера (включается секундомер) бежит к ближней линии штрафного броска. Здесь он выполняет остановку так, чтобы одна нога полностью была на линии, поворачивается лицом вперед и устремляется на прежнее место. Затем, соблюдая условие — касание линии — бежит к центральной линии и обратно; к дальней линии штрафного броска и обратно; к противоположной лицевой линии и обратно. Дистанция, пройденная за 40 с, определяется по отметкам, сделанным мелом на площадке через 1 м.

6. Быстрота передвижений в защитной стойке.

Баскетболист из исходной позиции (рис. 1) по сигналу (включается секундомер) выполняет рывок к набивному мячу, лежащему на полу, касается его рукой, возвращается в противоположную сторону к подвешенному предмету (90% от максимальной высоты прыжка спортсмена) и касается его в прыжке, вновь возвращается к набивному мячу и т. д. Выполняется 10 рывков в каждую сторону. Фиксируется время, затраченное на 10-разовое касание каждого предмета.

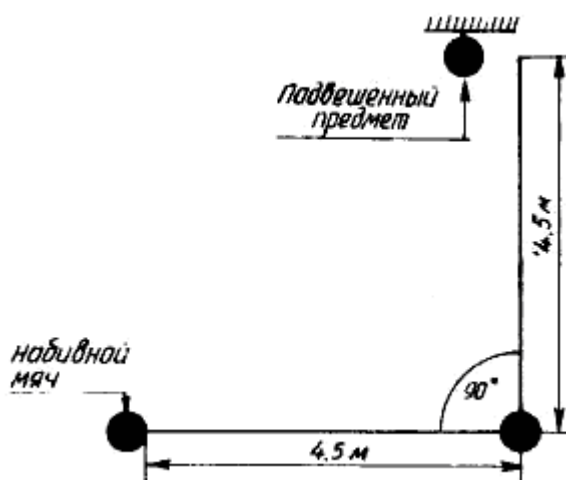


Рис. 1. Быстрота передвижений в защитной стойке

7. Бег ломаными линиями с мячом и без мяча.

На одной половине площадки расставлены 5 стоек (рис. 2). Расстояние от лицевой линии до первой стойки и между стойками - 2,6 м.

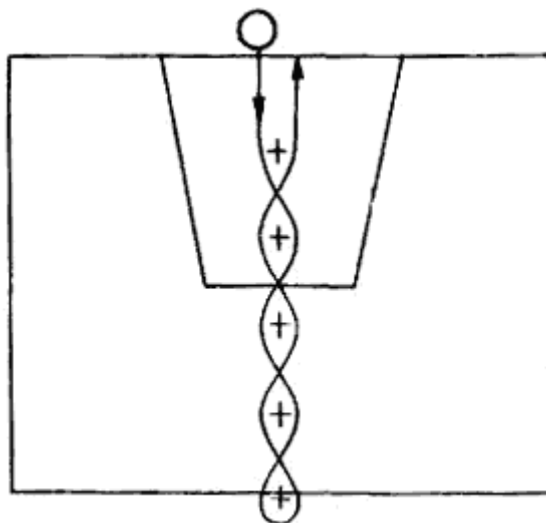


Рис. 2. Бег ломаными линиями с мячом и без мяча

Норматив носит комплексный характер — определяет уровень быстроты в циклических движениях и технической подготовленности игроков.

Баскетболист из положения высокого старта по сигналу (включается секундомер) бежит змейкой мимо стоек на максимальной скорости до средней линии площадки и возвращается на исходную позицию. Секундомер выключается в момент пересечения лицевой линии. После 2 мин. отдыха он выполняет то же самое, но с ведением мяча. Обводка стоек осуществляется последовательно правой (делается перевод на дальнюю от стойки руку) и левой рукой.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Приемы игры	Этапы подготовки				
		НП			УТ	
		1	2	3	1	2
1.	Прыжок толчком двух ног	+	+	+		
2.	Прыжок толчком одной ноги	+	+	+		
3.	Остановка прыжком		+	+	+	
4.	Остановка двумя шагами		+	+	+	
5.	Повороты вперед	+	+	+		
6.	Повороты назад	+	+	+		
7.	Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+		
8.	Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	+	
9.	Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	+	
10.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	+	
11.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+	+
12.	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+	+

13.	Ловля мяча одной рукой на месте		+	+		
14.	Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+	+
15.	Ловля мяча одной рукой в прыжке				+	+
16.	Ловля мяча одной рукой при встречном движении				+	+
17.	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+
18.	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку				+	+
19.	Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+		
20.	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+		
21.	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+		
22.	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+		
23.	Передача мяча двумя руками с места	+	+	+		
24.	Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+	+
25.	Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	+	
26.	Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+	+
27.	Передача мяча двумя руками (поступательные)				+	+
28.	Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+
29.	Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+
30.	Передача мяча одной рукой сверху		+	+	+	
31.	Передача мяча одной рукой от головы		+	+	+	
32.	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+	+
33.	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+
34.	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+	+
35.	Передача мяча одной рукой с места	+		+		
36.	Передача мяча одной рукой в движении			+	+	+
37.	Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+
38.	Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+
39.	Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+
40.	Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+
41.	Передача мяча одной рукой (сопровождающие)				+	+
42.	Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+		
43.	Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+		
44.	Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+		
45.	Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+
46.	Ведение мяча на месте	+	+	+		
47.	Ведение мяча по прямой	+	+	+	+	
48.	Ведение мяча по дугам	+	+	+		

49.	Ведение мяча по кругам	+	+	+	+	
50.	Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+
51.	Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+
52.	Обводка соперника с изменением направления				+	+
53.	Обводка соперника с изменением скорости				+	+
54.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+
55.	Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+
56.	Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	+	
57.	Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+
58.	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+	+
59.	Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+
60.	Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+
61.	Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+
62.	Броски в корзину одной рукой (дальние)				+	+
63.	Броски в корзину одной рукой (средние)				+	+
64.	Броски в корзину одной рукой (ближние)				+	+
65.	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+
66.	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+
67.	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+

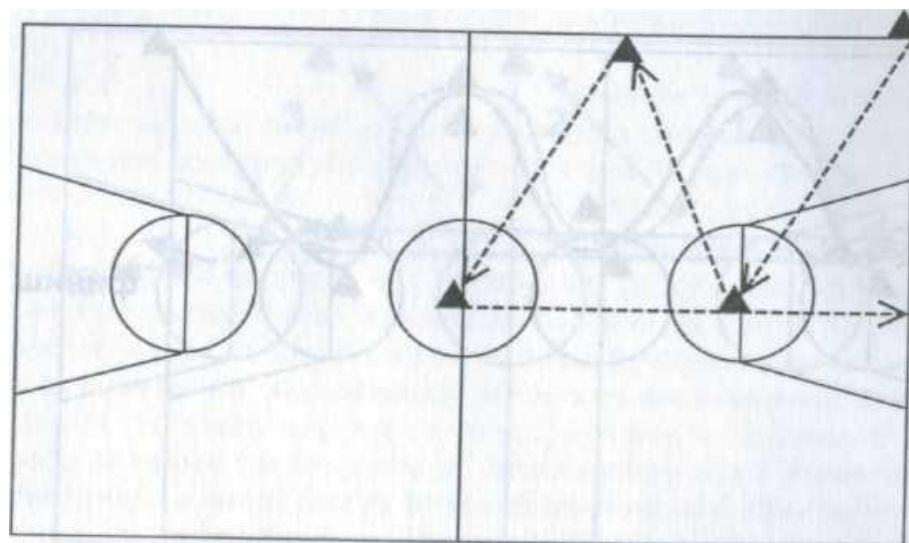
Нормативные требования по технической подготовке

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		маль- чики	девоч- ки	маль- чики	девоч- ки	маль- чики	девоч- ки	маль- чики	девоч- ки	маль- чики	де- вочки
ГНП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
УТГ	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки



старт

финиш

2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

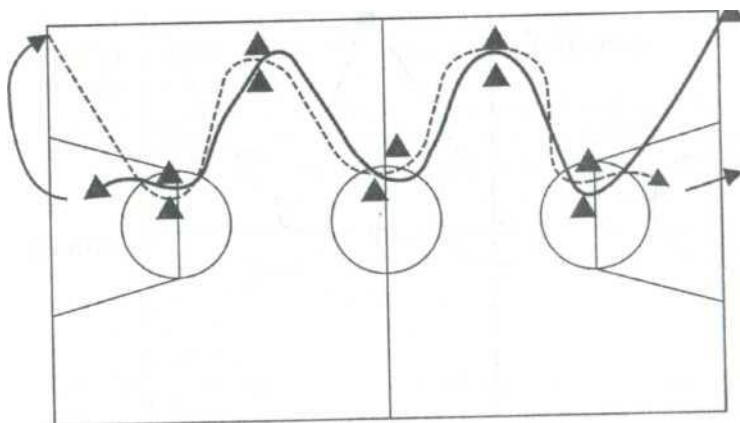
Общеметодические указания (ОМУ):

1) для ГНП

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)



финиш

3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для ГНП

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

Для ГНП

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

№ п/п	Приемы игры	Этапы подготовки				
		НП			УТ	
		1	2	3	1	2
1.	Выход для получения мяча	+	+	+		
2.	Выход для отвлечения мяча	+	+	+		
3.	Розыгрыш мяча		+	+		+
4.	Атака корзины	+	+	+	+	+
5.	«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+	
6.	Заслон				+	+
7.	Наведение		+	+	+	+
8.	Пересечение		+	+	+	+
9.	Треугольник				+	+
10.	Тройка				+	+
11.	Малая восьмерка					+
12.	Скрестный выход				+	+
13.	Сдвоенный заслон					+
14.	Наведение на двух игроков					+
15.	Система быстрого прорыва				+	+
16.	Система эшелонированного прорыва					+
17.	Система нападения через центрального					+
18.	Система нападения без центрального					+

Тактика защиты

№ п/п	Приемы игры	Этапы подготовки				
		НП			УТ	
		1	2	3	1	2
	Противодействие получению мяча	+	+			
	Противодействие выходу на свободное место	+	+			

	Противодействие розыгрышу мяча	+	+		+	
	Противодействие атаке корзины	+	+		+	+
	Подстраховка		+		+	+
	Переключение				+	+
	Проскальзывание					+
	Групповой отбор мяча				+	+
	Против тройки					+
	Против малой восьмерки					+
	Против скрестного выхода					+
	Против сдвоенного заслона					+
	Против наведения на двух					+
	Система личной защиты		+		+	+
	Игра в большинстве					+
	Игра в меньшинстве					+

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

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

- ☐ воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- ☐ развитие процессов восприятия;
- ☐ развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- ☐ развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- ☐ развитие способности управлять своими эмоциями;
- ☐ развитие волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

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

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- ☐ личный пример и педагогическое мастерство;
- ☐ высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- ☐ атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- ☐ дружный коллектив;
- ☐ система морального стимулирования;
- ☐ наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные средства: торжественный прием в группу вновь поступивших обучающихся; проводы выпускников; просмотр соревнований (видео и телевидение) их обсуждение в команде; регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами баскетболистами; экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; тематические беседы, диспуты; трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет, связанных с деятельностью обучающихся и их достижениями в спорте; родительские собрания.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный план по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Этапы подготовки				
		НП			УТ	
		1	2	3	1	2
	Физическая культура и спорт в России	1	0,5	0,5	1	1
	Состояние и развитие баскетбола в России	1	0,5	0,5	1	1
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	1
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	1	1
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1	1	1
	Профилактика травматизма в спорте	1	1	1	1	1
	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1	1	1	1
	Планирование и контроль подготовки	-	-	-	1	1
	Основы техники игры и техническая подготовка	-	1	1	1	1
	Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	-	1	1
	Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1
	Спортивные соревнования	-	1	1	1	1
	Правила по мини-баскетболу	-	-	-	1	-
	Правила по баскетболу	-	1	1	1	1
	Официальные правила ФИБА	-	-	-	-	-
	Установка на игру и разбор результатов игры	-	-	-	1	1
	Всего часов	8	10	10	14	14

Темы

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные со-

оружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тре-

нажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

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

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколеек, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и

умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой.
6. Провести подготовку команды к соревнованиям.
7. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протоколы игр.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке судей и тренеров общественников. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Звание судьи присваивается на основании приказа по учреждению.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применяются водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины - локальные нагрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- ☐ Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- ☐ В холодную погоду надевать спортивный костюм.
- ☐ Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние часы.
- ☐ Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- ☐ Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- ☐ Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг» и использовать их во время разминки.
- ☐ При первых признаках утомления прекращать тренировку или переключаться на другой вид деятельности после соответствующего отдыха или перерыва.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические – обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико – биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ

Уровень развития современного спорта, те перегрузки, которые испытывают спортсмены, настолько высоки, что попытки вообще отказаться от использования лекарственных препаратов отражают воззрения даже не вчерашнего, а позавчерашнего дня. За последние 15-20 лет объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок возросли в 2-3 раза и спортсмены многих видов спорта вплотную подошли к пределу физиологических возможностей организма.

При этом витаминная и пищевая неполноценность многих продуктов питания спортсменов, необходимость проведения восстановительных и профилактических мероприятий, приспособление организма к тяжелым физическим и психоэмоциональным нагрузкам, переездам в иные климатические условия и часовые пояса, а также множество иных причин, диктует необходимость применения фармакологических препаратов для обеспечения полноценной спортивной деятельности.

С другой стороны уровень заболеваемости спортсменов, количество увечий и даже смертей в спорте (в основном, в результате применения допингов) нарастает лавинообразно, несмотря на все запреты и ужесточения дисквалификационных санкций. Мрачная тень допинга нависла над современным спортом. Впервые смертельный случай от применения допинга был зафиксирован в далеком 1886 году, когда английский велогонщик скончался от употребления чрезмерной дозы кокаина с героином.

В XX веке допинг получил широкое распространение в спортивной среде. Смерть датского велогонщика Енсена продолжила траурный список жертв большого спорта. Летом 1986 года в результате злоупотребления кокаином погибает талантливый американский баскетболист Лео Байес, в 1987 году - профессиональный футболист Дон Роджерс. И этот далеко не полный список жертв допинга - только верхушка айсберга, это те случаи,

когда врачи смогли установить, что смерть наступила непосредственно от приема стимулятора. А сколько спортсменов умерло дома, в постели, уже закончив выступления, причем болезнь казалась никак не связанной со спортивной деятельностью.

Но кроме столь грозных опасностей для физического здоровья, существуют и моральные аспекты применения запрещенных фармакологических препаратов - дисквалификация, позор, развенчание кумира, наиболее яркий и впечатляющий пример - это катастрофа канадского спринтера Бена Джонсона на Сеульской Олимпиаде 1988 г. А сколько менее знаменитых спортсменов было дисквалифицировано или вовсе отлучено от спорта, ставшего делом их жизни?!

Таким образом, осознавая необходимость применения лекарственных препаратов в практике спортивной медицины, и в то же время, памятуя о грозных последствиях их неконтролируемого, неквалифицированного приема, возникает закономерный вопрос: Быть или не быть применению фармакологических препаратов в спорте? Принимать или не принимать? Ответ может быть только один - ДА! Принимать, но: только разрешенные препараты (не допинги), только по заранее разработанной схеме рационального фармакологического обеспечения тренировочных и соревновательных нагрузок, только под медицинским контролем.

Проблема допингов и злоупотреблений ими настолько серьезна, что каждый спортсмен и тренер, который хотел бы эффективно использовать фармакологический метод обеспечения тренировочного процесса, должен иметь основные представления о допингах и допинг-контроле.

Допинг. Почему он так опасен? Как уже упоминалось, применение допинга, отнюдь не является открытием XX века. Его история гораздо более продолжительна, чем можно было бы ожидать. Допинги существуют столь же долго, сколько существует спорт. Видимо, это заложено в природе человека - стараться выиграть у соперника, быть победителем любой ценой, часто даже за счет собственного здоровья.

Использование различного рода стимуляторов для повышения физической и психической работоспособности отмечалось еще в древности. Так, во II веке до н.э. греческие атлеты принимали протеин, семена кунжута, употребляли перед соревнованиями некоторые виды психотропных грибов.

Гладиаторы знаменитого Большого Цирка в Риме (V век до н.э.) принимали стимуляторы для того, чтобы не чувствовать усталости и боли. В средние века норманнские воины <берсеркеры> одурманивались перед битвой настоем мухомора и некоторых других психотропных грибов, что приводило их в состояние агрессивности и делало нечувствительными к боли и утомлению.

XX век «обогастил» перечень допингов такими препаратами, как анаболические стероиды, амфетамин и его производные, и многие другие достижения фармакологической науки.

Впервые анаболические стероиды были выделены, а затем и синтезированы югославским химиком Леопольдом Ружичкой в 1935 году. Во время войны появилось такое понятие как «легальный допинг» - различного рода стимуляторы, употреблявшиеся летчиками, разведчиками, парашютистами, десантниками.

В спортивной практике препарат дианабол - первый из серии специально разработанных анаболических стероидов с пониженной андрогенной активностью, был применен американским врачом Джоном Зиглером в 1958 году. С тех пор началась новая эра в использовании допингов - эра анаболических стероидов.

Стероиды начали распространяться подобно моровому поветрию. Отсутствие необходимости принимать препарат в соревновательном периоде, и, следовательно, снижение вероятности быть уличенным в приеме допинга; значительный прирост мышечной массы и силы в короткий срок и полная неосведомленность о возможных последствиях приема стероидных гормонов, превратили анаболики в некоронованного короля допинговых средств XX века.

При социологическом опросе американских спортсменов, в ответ на вопрос: «Принимали бы Вы запрещенные препараты, при гарантированной возможности стать олимпийским чемпионом, если бы после этого Вам угрожала смерть?», - 50% опрошенных ответила положительно.

К сожалению, в этом отношении наша страна достигла уровня мировых стандартов, а по некоторым позициям и превзошла их. Подтверждением тому являются регулярные публикации о дисквалификации спортсменов различных видов спорта в газете «Советский спорт» и других изданиях.

Многочисленные факты свидетельствуют о чрезвычайно широком проникновении допинга в спорт, причем запрещенные препараты принимают не только взрослые спортсмены, но и подростки, что особенно опасно. Как ни жаль, но тяжелая атлетика и атлетическая гимнастика являются лидерами среди видов спорта, максимально зараженных и пораженных допингом, и за объяснением этого прискорбного факта не нужно далеко ходить. Основная цель и смысл занятий тяжелой атлетикой и атлетической гимнастикой заключается в постоянном накачивании мышц, увеличении их силы и объема, демонстрации красоты человеческого тела и физических возможностей человека. И, к сожалению, наиболее легким и доступным путем к достижению намеченной цели часто представляется допинг.

ЧТО ТАКОЕ ДОПИНГ. Само название – «допинг» происходит от английского слова - что означает давать наркотик. Согласно определению Медицинской комиссии Международного Олимпийского Комитета, допингом считается введение в организм спортсменов любым путем (в виде уколов, таблеток, при вдыхании и т.д.) фармакологических препаратов, искусственно повышающих работоспособность и спортивный результат. Кроме того, к допингам относят и различного рода манипуляции с биологическими жидкостями, производимые с теми же целями.

Согласно данному определению, допингом фармакологический препарат может считаться лишь в том случае, если он сам или продукты его распада могут быть определены в биологических жидкостях организма (кровь, моча) с высокой степенью точности и достоверности.

В настоящее время к допинговым средствам относят препараты следующих пяти групп:

1. Стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики).
2. Наркотики (наркотические анальгетики).
3. Анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства.
4. Бета-блокаторы.
5. Диуретики.

К допинговым методам относятся:

1. Кровяной допинг.
2. Фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями (маскирующие средства, добавление ароматических соединений в пробы мочи, катетеризация, подмена проб, подавление выделения мочи почками).

Существует также четыре класса соединений, подлежащих ограничению, даже при приеме с лечебными целями:

1. Алкоголь (настойки на основе этилового спирта).
2. Марихуана.
3. Средства местной анестезии.
4. Кортикостероиды.
5. Отдельные группы и виды допингов.

С точки зрения достигаемого эффекта спортивные допинги можно условно разделить на две основные группы:

1. препараты, применяемые непосредственно в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена;

2. препараты, применяемые в течение длительного времени в ходе тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам.

В первую группу входят различные средства, стимулирующие центральную нервную систему:

1. психостимулирующие средства (или психомоторные стимуляторы): фенамин, центедрин, (меридил), кофеин, сиднокраб, сиднофен; близкие к ним симпатомиметики: эфедрин и его производные, изадрин, беротек, салбутамол; некоторые ноотропы: натрия оксibuтиран, фенибут;

2. аналептики: коразол, кордиамин, бемеград;

3. препараты, возбуждающе действующие преимущественно на спинной мозг: стрихнин. К этой же группе относятся некоторые наркотические анальгетики со стимулирующим или седативным (успокаивающим) действием: кокаин, морфин и его производные, включая промедол; омнопон, кодеин, дионин, а также фентанил, эстоцин, пентазоцин (фортрал), тилидин, дипидолор и другие.

Кроме того, кратковременная биологическая стимуляция может достигаться с помощью переливания крови (собственной или чужой) непосредственно перед соревнованиями (гемотрансфузия, «кровяной допинг»).

Во вторую группу допинговых средств входят анаболические стероиды (АС) и другие гормональные анаболизирующие средства.

Кроме того, существуют специфические виды допингов и других запрещенных фармакологических средств:

1. средства, снижающие мышечный тремор и подрагивание конечностей, улучшающие координацию движений: бета-блокаторы, алкоголь;

2. средства, способствующие уменьшению (сгонке) веса, ускорению выведения из организма продуктов распада анаболических стероидов и других допингов - различные диуретики (мочегонные средства);

3. средства, обладающие способностью маскировать следы анаболических стероидов во время проведения специальных исследований по допинг-контролю - антибиотик пробенецид и другие.

Из всех перечисленных препаратов, наибольшее распространение среди культуристов и тяжелоатлетов получили анаболические стероиды.

ЧТО ТАКОЕ АНАБОЛИЧЕСКИЕ СТЕРОИДЫ (АС)? В биохимии под анаболизмом понимают такое течение биохимических реакций, которое способствует синтезу каких-либо соединений - белков, углеводов, жиров и т.д. С химической точки зрения анаболические стероиды - это производные вещества под названием циклопентанпергидрофенатрен, которое является структурной основой мужских половых гормонов. Таким образом, анаболические стероиды это искусственно синтезированные производные мужского полового гормона - тестостерона (в том числе сам тестостерон и его эфиры).

Тестостерон действует на организм человека в двух направлениях: способствует синтезу белков скелетной мускулатуры и частично мускулатуры миокарда, уменьшает содержание жира в теле и изменяет его распределение - это проявление так называемой анаболической активности тестостерона. Также тестостерон способствует развитию мужских половых признаков, как первичных: начальный рост пениса, рост и развитие семенных пузырьков, рост и развитие предстательной железы; так и вторичных: густота и размещение волос на теле и лице, огрубление голоса и некоторых других - это андрогенная активность тестостерона.

Синтетические анаболические стероиды представляют собой вещества с повышенной анаболической активностью и пропорционально сниженной андрогенной активностью.

стью. Однако не существует и не может существовать препаратов анаболических стероидов с нулевой андрогенной активностью.

То же самое, и даже в еще большей степени, можно сказать о тестостероне и различных его производных (эфирах), а также их смесях. Таким образом, безвредных анаболических стероидов нет и попытки достать их через друзей и знакомых, есть не что иное, как пустая трата времени и сил.

Основными эффектами применения анаболических стероидов в спорте в начальный период их приема, являются следующие: быстрый прирост мышечной массы (при условии достаточного содержания в пище белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов), и предотвращение ее падения в период тяжелых тренировочных нагрузок. Вследствие прироста мышечной массы наблюдается увеличение поперечного сечения мышцы и, следовательно, пропорционально увеличивается физическая сила, увеличивается скорость восстановления после физических нагрузок, повышается объем переносимых тренировочных нагрузок.

Анаболическим эффектом обладают различные группы естественных (эндогенных) гормонов и синтетических стероидных соединений.

Основные группы анаболиков таковы:

- ✓ Соматотропный гормон передней доли гипофиза - соматотропин.
- ✓ Гипофизарный гонадотропный гормон - хорионический гонадотропин.
- ✓ Андрогены (мужские половые гормоны): тестостерон (тестостерона пропионат), тестостерона энантат (делатестрил), тестэнат (смесь тестостерона пропионата и тестостерона энантата), тестастерон (смесь различных эфиров тестостерона), метилтестостерон, флуоксиместерон (галотестин), тестостерона ципионат (депотестостерон), метенолон энантат (примоболон).
- ✓ Синтетические анаболические стероиды: метандростенолон (дианабол, неробол, стенолон), нероболлил (феноболин, дураболин, нандролон, фенпропионат, туринабол и т.д.), ретаболил (нандролон деканоат, декадураболин), силаболин, метандростенодиол, оксандролон (анавар), станозол (винстрол), оксиметолон (анадрол-50) и др.

Анаболики могут быть в таблетированной форме (оральные АС) и в виде препаратов для внутримышечного и подкожного введения. Побочное вредоносное действие анаболиков чрезвычайно разнообразно и опасно. Оно складывается из токсического эффекта (т.е. отравления) жизненноважных органов, прежде всего печени, грубых нарушений обмена веществ, поражения эндокринной и половой систем, заболеваний сердечно-сосудистой, мочеполовой и других систем, выраженных психических нарушений (более подробно мы остановимся на этом ниже).

Встречавшиеся ранее в специальной литературе утверждения о безвредном применении АС были основаны на результатах отдельных исследований, проводившихся в течение короткого промежутка времени и оказались неправильными. Сейчас полностью доказано, что при любом использовании АС, даже в небольших дозах и в течение коротких промежутков времени, следует говорить об абсолютной вредности применения данных препаратов, большей или меньшей.

Анаболики всегда причиняют определенный ущерб здоровью атлета. Ряд исследований указывает на возможность, появления, многих негативных последствий через 15-20 лет после окончания приема препаратов.

Характер проявлений побочного действия анаболических стероидов в существенной степени зависит от ряда факторов, среди которых наиболее важными являются: индивидуальная реакция на препарат:

- половые и возрастные отличия;
- наличие острых или хронических заболеваний;
- величина дозы;
- длительность приема препарата.

Особенно быстро развиваются и оказываются более выраженными отрицательные побочные эффекты приема анаболических стероидов у детей и подростков. Очень велико их негативное влияние на женский организм. Дозы АС, применяемые в тяжелой атлетике и атлетической гимнастике, значительно выше терапевтических, т.е. применяемых при лечении некоторых заболеваний (в 10-20 и даже в 40 раз). Многие спортсмены используют так называемый - режим приема анаболических стероидов, который заключается в постепенном изменении дозы препарата и чередовании видов конкретных лекарственных форм на протяжении курса, а также комбинировании АС с препаратами других групп (в первую очередь с тестостероном и диуретиками). Показано, что применение таких схем приема анаболических стероидов может приводить еще более неблагоприятным последствиям, чем при использовании отдельных, препаратов.

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРИЕМА АНАБОЛИЧЕСКИХ СТЕРОИДОВ НА РАЗЛИЧНЫЕ ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.

Патология печени и желчевыводящих путей. В результате проведенных обследований было обнаружено, что до 80% спортсменов, принимавших АС, страдают нарушениями функций печени. Применение таблетированных форм анаболических стероидов может приводить к нарушению антитоксической и выделительной функций печени и развитию гепатита. Продолжительный прием АС приводит к закупорке желчных путей, желтухе, причем были отмечены даже смертельные случаи. Имеется значительное число данных, свидетельствующих о возникновении онкологических заболеваний печени при длительном приеме анаболиков.

Влияние на мочеполовую систему. У людей, длительно принимавших анаболические стероиды возможно развитие опухолей почек, отложение камней и нарушение процесса образования мочи.

Влияние на эндокринную систему. Анаболические стероиды способствуют развитию нарушений в эндокринной системе, особенно негативно влияя на углеводный и жировой обмен. Прием тестостерона взрослыми мужчинами снижает секрецию собственного гормона. При длительном приеме анаболических стероидов развивается атрофия яичек, подавление сперматогенеза, снижение количества спермы, «индекса рождаемости», изменение полового чувства и т.д. Причем для восстановления нормального уровня сперматогенеза требуется 6 и более месяцев, а при длительном приеме стероидов, эти изменения могут стать стойкими, и даже необратимыми.

У мужчин прием АС может вызвать развитие признаков гинекомастии, т.е. значительного развития тканей молочных желез и сосков, что в тяжелых случаях может потребовать хирургического вмешательства.

У женщин прием даже незначительных доз анаболических стероидов вызывает быстрое развитие явлений вирилизации: огрубление и понижение голоса, рост волос на подбородке и верхней губе, выпадение волос на голове по мужскому типу, уменьшение молочных желез. У женщин прием АС может приводить к бесплодию, у беременных замедляется рост эмбриона и происходит гибель плода.

Столь грозные последствия приема АС на эндокринную систему женщин и девушек объясняется именно андрогенным явлением активности тестостерона, гормона, который в норме присутствует в организме женщин в минимальном количестве, и искусственное повышение концентрации которого в крови приводит к столь обширным нарушениям.

Нарушения функций щитовидной железы и желудочно-кишечного тракта. Показано, что прием анаболических стероидов может способствовать нарушениям функции щитовидной железы, деятельности желудка и кишечника, вызвать желудочно-кишечные кровоизлияния.

Психические нарушения. Употребление АС обязательно сопровождаются снижением половой активности и нарастающими изменениями в психике - с непредсказуемыми колебаниями настроения, повышенной возбудимостью, раздражительностью, появлением агрессивности или развитием депрессии. Выраженные сдвиги в характере, поведении не-

редко приводят к серьезным последствиям: разрыву с друзьями, распаду семьи, возникновению предпосылок для совершения негативных и даже опасных в социальном плане действий.

По некоторым наблюдениям, полное прекращение приема АС часто сопровождается депрессией, что рассматривается как проявление психической зависимости от анаболических, аналоговой зависимости от наркотических средств.

Влияние на сердечно-сосудистую систему. Анаболические стероиды вызывают нарушения углеводного и жирового обмена, снижая устойчивость к глюкозе, что сопровождается падением уровня сахара в крови. При использовании таблетированных форм АС увеличивается секреция инсулина, что способствует возникновению диабета. Кроме того, возможно развитие атеросклероза и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Побочные эффекты действия АС. Прием анаболических стероидов способствует быстрому росту мышечной массы, значительно опережающей рост и развитие соответствующих сухожилий, связок и других соединительных тканей. Это приводит к разрывам связок при тяжелых физических нагрузках, возникновению воспалительных заболеваний и суставной сумки, развитию дегенерации сухожилий. Понижение вязкости мышечной ткани, вследствие задержки воды и натрия, вызывает уменьшение эластичности мышц, невозможность развивать полноценные мышечные усилия.

Все это вызывает предрасположенность к травмам мышц и связочного аппарата во время тренировок и соревнований. После прекращения приема анаболических стероидов наступает фаза снижения иммунобиологической активности организма, повышенной восприимчивости к болезням.

Побочные эффекты действия АС у детей и подростков. Прием анаболических стероидов подростками может вызвать необратимые изменения: прекращение роста длинных костей, ранее половое созревание, явления вирилизации и гинекомастии.

Допинги нестероидной структуры. Что касается допингов, не относящихся к анаболическим стероидам, необходимо сказать несколько слов о таком классе допинговых средств, как диуретики. В тяжелой атлетике эта проблема известна уже давно и является весьма острой. Для срочной сгонки веса в соревновательном периоде, некоторые малокомпетентные тренеры и спортсмены рекомендуют принимать диуретики, т.е. мочегонные средства, хотя известно, что они уже давно внесены в список допинговых средств. Так, болгарские тяжелоатлеты, на Олимпиаде в Сеуле в 1988 году были дисквалифицированы именно за применение диуретических средств.

Кроме того, в спортивной среде бытует мнение, что прием диуретиков способствует усиленному выводу из организма продуктов распада анаболических стероидов и иных лекарств, и тем самым позволяет уменьшить их отрицательные побочные эффекты и сократить срок отмены препарата перед выступлением.

Следует сказать, что применение мочегонных средств даже в клинике, по лечебным показаниям, требует тщательного лабораторного и врачебного контроля, так как чревато возможными осложнениями. Выводя из организма жидкость вместе с необходимыми для нормального обмена веществ солями (например, калия, требующегося для нормальной работы мышц сердца), диуретики, применяемые без компенсирующей диеты, приводят к развитию сердечной недостаточности. А ее опасность нарастает с ростом физических нагрузок - и в момент наивысших соревновательных усилий, это может привести к острому нарушению сердечной деятельности.

Кроме того, прием диуретиков вызывает повышение содержания сахара в крови, что может вызывать обострение сахарного диабета, расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта (с тошнотой, рвотой, поносами), аллергические реакции, развитие кожных заболеваний. Возможно также обострение заболеваний печени, почек, угнетение центральной нервной системы, сопровождающееся сонливостью, вялостью, нарушением чувствительности.

ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ: ОРГАНИЗАЦИЯ, ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ. В связи с развитием международных связей и расширением контактов спортсменов различных стран, а также проведением общесоюзных и региональных соревнований, возникает проблема ознакомления участников соревнований с процедурой и регламентом проведения допингового контроля.

К сожалению, не перевелись еще «смельчаки», которые, даже зная о вреде, наносимом организму допингом, все равно принимают его.

Допинг-контроль является важнейшей составной частью комплексной программы мероприятий, направленных на предотвращение применения спортсменами запрещенных (допинговых) средств. Принятый у нас в стране регламент организации и проведения процедуры допинг-контроля полностью соответствует требованиям Медицинской комиссии МОК.

Процедура допинг-контроля состоит из следующих этапов: отбор биологических проб для анализа, физико-химическое исследование отобранных проб и оформление заключения, наложение санкций на нарушителей.

Во время соревнований, спортсмен получает уведомление о том, что согласно правилам, он должен пройти допинг-контроль. В обязательном порядке допинг-контроль проходят победители, занявшие 1-е, 2-е и 3-е места, а также по решению комиссии один из несколько спортсменов, не занявших призовых мест (они выбираются по жребию).

После выступления, указанные спортсмены направляются в комнату допинг-контроля. Здесь спортсмен сам выбирает емкость для сбора пробы мочи на анализ. Затем, в присутствии наблюдателя происходит сдача пробы мочи. (Наблюдатель следит за тем, чтобы не было фальсификации пробы). После сдачи пробы, на сосуд наклеивается номер, который также выбирает сам спортсмен. После этого, полученная биологическая проба делится на две равные части - пробы А и В, которые печатаются и им присваивается определенный код.

Таким образом, фамилия спортсмена, не упоминается ни на каком из рабочих этапов (для соблюдения полной анонимности). Копии кодов наклеивают на протокол допинг-контроля. Затем пробы упаковывают в контейнеры для перевозки и отвозят в лабораторию допинг-контроля. Перед подписанием протокола допинг-контроля спортсмен обязан сообщить комиссии названия всех лекарств, которые он принимал перед соревнованием (т.к. некоторые лекарства содержат запрещенные средства в минимальных количествах, например, солутан). После подписания протокола допинг-контроля спортсмену остается только ожидать результатов анализа.

Согласно регламенту проведения допинг-контроля анализу подвергается проба А, причем не позднее, чем через 3 суток после взятия биологической пробы. В случае обнаружения в ней запрещенных препаратов, вскрывается и анализируется проба В. При вскрытии пробы В может присутствовать либо сам спортсмен, либо его доверенное лицо. Если в пробе В также обнаруживаются запрещенные средства, то спортсмен подвергается соответствующим санкциям. Если же в пробе В не обнаруживают запрещенного препарата, то заключение по анализу биопробы А признается недостоверным и санкции к спортсмену не применяются.

Отказ спортсмена от прохождения допинг-контроля или попытка фальсифицировать его результат рассматриваются как признание им факта применения допингов со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Фальсификация результатов допингового контроля заключается в различного рода манипуляциях, направленных на искажение его результатов. К попыткам фальсификации спортсмены могут прибегать, когда они заведомо уверены в положительном результате анализа биологических проб на допинг.

Кроме того, отработаны методики, определяющие так называемый «кровавый допинг», т.е. переливание спортсмену собственной или чужой крови перед стартом.

Если раньше допинг-контроль проходили только высококвалифицированные спортсмены и только во время ответственных международных и внутренних соревнований, то сейчас такой контроль проводится не только в соревновательном периоде, но и во время тренировочных занятий; причем тестированию на допинг подлежат все занимающиеся спортом лица, независимо от их спортивной принадлежности.

САНКЦИИ К СПОРТСМЕНАМ, УЛИЧЕННЫМ В ПРИМЕНЕНИИ ДОПИНГА. Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как эфедрин и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном - пожизненно.

В случае приема симпатомиметиков в первый раз - дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий - пожизненно. При этом наказанию подвергается также тренер и врач, наблюдавший за спортсменом.

Применение в качестве допинга каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания.

В настоящее время в законодательные органы страны внесены предложения о введении уголовного наказания за прием анаболических стероидов без медицинских показаний, или склонение к их приему.

Подводя итог всему сказанному, вы можете сделать для себя единственно верный вывод: никогда не применять допинг, каким бы заманчивым и скорым не казалось достижение желаемого результата.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием являются возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки.

Дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. В программе «Мы играем в баскетбол» сохранена соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов, со степенью развития физических качеств. За основу взяты знания возрастной физиологии - особенности развития детского организма, а так же модельные характеристики баскетболиста высокого уровня подготовленности.

Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту

и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Многолетняя подготовка баскетболистов строится на основе общих принципиальных положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в учебно-тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Баскетболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки.

Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования

ния соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать обучающихся к различному темпу их выполнения.

***Примерные сенситивные (благоприятные) периоды
развития двигательных качеств***

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

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда обучающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии парал-

лельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

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

Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Задачи этапа начальной подготовки

1. отбор способных к занятиям баскетболом детей;
2. формирование стойкого интереса к занятиям;
3. всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
4. воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
5. обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
6. привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

1. повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
2. совершенствование специальной физической подготовленности;
3. овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
4. овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
5. индивидуализация подготовки;
6. начальная специализация, определение игрового амплуа;
7. овладение основами тактики командных действий;
8. воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу;

Прогнозируемый результат

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы «Мы играем в баскетбол» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития баскетбола;
 - место и роль физической культуры в современном обществе;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила баскетбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
 - основы спортивной подготовки;
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях баскетболом.
- в области общей физической подготовки:
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
- в области баскетбола:
 - овладение основами техники и тактики баскетбола;
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - развитие специальных психологических качеств;
 - обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- в области специальной физической подготовки:
 - развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
 - повышение индивидуального игрового мастерства;
 - освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
 - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

Уровень физической подготовленности обучающихся 11-15 лет

№ п/п	Физические спо- собности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Пол	Уровень		
					Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	11	М	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже
				Д	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	М	6,0	5,8-5,4	4,9
				Д	6,2	6,0-6,4	5,0
			13	М	5,9	5,6-5,2	4,8
				Д	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	М	5,8	5,5-5,1	4,7
				Д	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	М	5,5	5,3-4,9	4,5
				Д	6,0	5,8-5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	М	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
				Д	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	М	9,3	9,0-8,6	8,3
				Д	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	М	9,3	9,0-8,6	8,3
				Д	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	М	9,0	8,7-8,3	8,0
				Д	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	М	8,6	8,4-8,0	7,7
				Д	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с ме- ста, см	11	М	140 и ниже	160-180	195 и выше
				Д	130	150-175	185
			12	М	145	165-180	200
				Д	135	155-175	190
			13	М	150	170-190	205
				Д	140	160-180	200
			14	М	160	180-195	210
				Д	145	160-180	200
			15	М	175	190-205	220
				Д	155	165-185	205
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	11	М	900 и ниже	1000- 1100	1300 и выше
				Д	700	850- 1000	1100
			12	М	950	1100- 1200	1350
				Д	750	900- 1050	1150
			13	М	1000	1150- 1250	1400
				Д	800	950- 1100	1200

			14	М	1050	1200-1300	1450
				Д	850	1000-1150	1250
			15	М	1100	1250-1350	1500
				Д	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	М	2 и ниже	6-8	10 и выше
				Д	4	8-10	15
			12	М	2	6-8	10
				Д	5	9-11	16
			13	М	2	5-7	9
				Д	6	10-12	18
			14	М	3	7-9	11
				Д	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (девочки)	11	М	1 и ниже	4-5	6 и выше
				Д	4	10-14	19
			12	М	1	4-6	7
				Д	4	11-15	20
			13	М	1	5-6	8
				Д	5	12-15	19
			14	М	2	6-7	9
				Д	5	13-15	17
			15	М	3	7-8	10
				Д	5	12-13	16

Методика выполнения упражнений по ОФП.

1. Прыжок в длину с места для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

2. Бросок набивного мяча 1кг. Из положения сидя – оценивается сила рук, плечевого пояса и спины. Из исходного положения, сидя на полу, ноги врозь, руки с набивным мячом над головой. Броски мяча из-за головы двумя руками. Оценивается лучший результат из трех попыток.

3. Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд – определяется скоростно-силовая выносливость мышц сгибателей туловища. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90 градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. Необходимо выполнить максимально возможное число подъемов туловища за 30 сек., сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя

локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнения выполняются на гимнастическом мате или ковре. Дается одна попытка.

4. Бег 1000 метров – для определения общей и скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

Методика выполнения упражнений по СФП.

1. Бег 20, 30 и 60 м для оценки быстроты и скорости движения. На прямой ровной дорожке длиной не менее 40-80 м. Выполняется с высокого старта. Дается одна попытка.

2. Прыжок в высоту с места. Для определения динамической силы мышц нижних конечностей. Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

3. Ведение мяча 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

4. Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии обучающийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между 1 и 2 усиками и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

5. Броски с точек. Обучающийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

- ☐ точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;
- ☐ точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45 градусов к проекции щита;
- ☐ точки 5 и 6 - на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90 градусов к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- ☐ точки 7 и 8 - симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;
- ☐ точки 9 и 10 - симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп первых двух лет обучения - 3 м, для старших групп - 3,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 - соответственно 4,5 и 5 м

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли обучающиеся в отделение баскетбола и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подбирать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса.

Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Нормативы по физической и технической подготовке обучающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год - в конце подготовительного периода. Оно включает:

- анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;
- электрокардиографическое исследование;
- клинический анализ крови и мочи;
- обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации образовательной программы «Мы играем в баскетбол» используются:

- спортивные залы;
- спортивный инвентарь:
 - мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
 - форма баскетбольная;
 - стенка гимнастическая;
 - скамейка гимнастическая;
 - стойки

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М. Портнова 1997 г.
2. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2002 г.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2004 г.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М. Портнова. М., 2004 г.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР/ под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984 г.
7. Азбука спорта. Л.В. Козырева «Физкультура и спорт» 2003 г.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1999.
9. Современная система спортивной подготовки/ под редакцией Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995 г.
10. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 1999 г.
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987 г.
12. Ю.П. Пузырь, А.Н. Тяпин, В.П. Щербаков. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М., 2003 г.
13. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002 г., 230 с.
14. Николич А., Паропаич В., Отбор в баскетболе, изд-во «Физкультура и спорт», 1984 г., 150 с.
15. Яхонтов Е.П., Юный баскетболист, изд-во «Физкультура и спорт», 1987 г., 180 с.
16. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., 130 с.
17. Яхонтов Е.П., Л.С. Кит, Индивидуальные упражнения баскетболиста, изд-во «Физкультура и спорт», 1981 г., 70 с.
18. Линдеберг Ф., Баскетбол: игра и обучение, изд-во «Физкультура и спорт», 1987 г., 280 с.
19. Тойкус С., Мы играем в баскетбол, изд-во «Просвещение», 1984 г., 160 с.
20. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М. Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.



ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры баскетболист пробегает около четырех километров и 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 сердечнососудистых сокращений достигает 180-230 ударов в минуту, а потеря веса составляет от 2 до 5 килограммов 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:

укрепление здоровья

воспитание основных физических качеств

повышение уровня общей работоспособности

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:

повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности

воспитание специальных физических способностей

достижение спортивной формы

Следует помнить и о том, что сильных от природы людей мало — сильными становятся, выполняя специальные упражнения. Специфика силовой подготовки спортсмена состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать.

Физическое качество — быстрота

Быстрота - это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках. Такие тренировки особенно необходимы игрокам высокого и сверхвысокого роста, так как от природы гигантам обычно достается мало быстроты.

Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развивают мышечную силу, улучшают координацию, что важно в первую очередь для центровых.

Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях, близких к игре, поскольку постоянный игровой цейтнот требует усиленной работы, быстроты мышления и быстроты движений.

На практике работы с баскетболистами сборной доказано, что упражнения со штангой или гирей весом 15-20 % от собственного веса игрока развивают двигательную быст-

роту. Надо только следить, чтобы во время упражнений с такими весами скорость движения не снижалась. Работа с отягощениями 70-80 % от собственного веса игрока способствует развитию взрывной силы и стартовой скорости. Однако необходимо помнить, что применяющиеся в основном для укрепления связок изометрические упражнения противопоказаны для развития быстроты: мышцы теряют эластичность, их сокращения замедляются. Этот метод развития скоростных качеств включает работу в зале с мячами и тренировки на стадионе.

Развитие скорости

1. Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весами, упомянутыми выше.

2. Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 25-30 кг - от 30 с до 1 мин (по 2-3 шага).

3. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага).

4. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

5. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время - в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.

6. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.

7. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.

8. То же, что и в упр. 7, на дистанции 50-100 м - для развития двигательной скорости. Выполняется на время.

9. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

10. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

11. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча.

12. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

13. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с одним или двумя мячами.

14. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

15. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку.

Проводится как соревнование двух-трех игроков на время. Дистанция - до 50 м.

16. То же, что в упр. 15, с имитацией обманных движений.

17. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.

18. Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.

19. Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция - до 50 м.

20. Скоростной бег центрального игрока спиной вперед с передачей ему 3-4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4-5 м. Дистанция - до 100 м.

21. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время - от 20 до 40 с.

22. Скоростной бег с поворотами с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков. Дистанция - от 30 до 50 м.

23. То же, что и упр. 22, но с ведением мяча и бросками по кольцу, в парах и командах.

24. Командная эстафета с ведением мяча по легкоатлетическому стадиону на дистанции 100 м. Игроки должны передавать мяч из рук в руки после 100-метрового ускорения. В командах может быть 5-10 человек.

25. Скоростные передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.

26. Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно. Проводится как соревнование двух игроков.

27. То же, что и упр. 26, но с ведением двух мячей.

Упражнения для рук

Развитию скорости движения рук в нашем баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое.

Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Специальный комплекс упражнений для тренировки рук:

1. Ведение одного-двух мячей.

2. Передачи двух-трех мячей у стены на время - 30-40 с.

3. Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.

4. Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.

5. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.

6. Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два мяча на время - 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.

7. То же, что упр. 6, но в положении сидя.

8. Ведение трех мячей на время - 30 с.

9. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время - 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.

10. Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время - до 30 с.

Физическое качество — ловкость

Ловкость - это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Это самое общее определение, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость - это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Различают прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др.

Развивать ловкость следует с 6-8 лет, и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Центровым и всем высоким игрокам, не наделенным от природы непринужденностью движений, быстротой и координированностью, необходимо овладеть этими приемами и постоянно их совершенствовать. Хотя сама игра во многом способствует развитию координации и ловкости, тем не менее, без специальных упражнений обойтись трудно.

Обычно при работе с высокими игроками применяю комплекс разминочных упражнений, направленных на растягивание всех групп мышц и подготовку суставов к работе. В начале разминки игроку, сидящему на полу с широко разведенными ногами, следует помогать доставать головой колени, локтями - пол. Эту помощь могут оказывать тренеры, массажист, врач команды или игроки, если упражнения выполняются в парах.

Следующие разминочные упражнения игроки выполняют стоя: прогибаются назад, доставая руками пятки.

Кроме этого, для развития ловкости используют серию акробатических упражнений. Три раза в неделю в борцовском зале игроки занимаются акробатикой по 30-40 мин.

Общие упражнения для развития ловкости

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.

4. Падение 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. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.

11. На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.

12. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.

Ловкость можно тренировать, используя элементы других видов спорта - например, водные лыжи или прыжки в воду с 1-3-5-метровой вышки: солдатиком, головой вниз, совершая сальто.

Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, по рельсу, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

Специальные упражнения для развития ловкости

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5 - 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

3. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

4. Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа - до 30 м.

5. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

8. Рывок с ведением мяча на 5 - 6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.

9. Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

10. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

11. Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.

12. То же, что и упр. 11. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника - увернуться от мяча.

13. Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.

14. Игра в (пятнашки) в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

15. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.

16. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10 - 12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.

17. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.

18. Игрок совершает рывок на 5 - 6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.

19. То же, что и упр. 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90 или 130°.

20. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.

21. Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.

22. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.

23. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.

24. Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4-5 м от кольца. 2-3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля передачи и бросок по кольцу выполняются в одном прыжке.

25. Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.

26. Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.

27. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.

28. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.

29. Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперед.

30. Игрок делает рывок от центра поля к линии штрафного броска спиной вперед, на штрафной линии выполняет кувырок назад. Тренер, стоящий на лицевой линии, пасует мяч с отскоком от пола так, чтобы игрок сумел получить его после кувырка.

31. Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разво-

рачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков - слабой рукой).

32. Упражнение выполняется двумя мячами, то же что и 31.

Физическое качество — прыгучесть

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу "на втором этаже". Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава. Рекомендуются простые, но эффективные упражнения.

Сначала необходимо разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно. Потом вращать стопы 1,5-2 мин. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно — по 100-150 движений (для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70-75°).

Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнера. Хорошо использовать медицинболы — катать их стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке, со скакалкой, прыжки через барьер на носках, на одной или двух ногах.

Для коленного сустава полезны вращения коленей по 30-40 раз в обе стороны. Кроме того, рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с отягощением, выпрыгивание с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со штангой — в приседе, в полуприседе с поворотами на каждый шаг.

Укрепив голеностопный и коленный суставы, можно наращивать интенсивность прыжковых упражнений. Методика тренировки прыгучести претерпела изменения в связи с ускорением всех стадий игры. Прыжки из низкой баскетбольной стойки не приносят успеха: на выпрямление, сгибание ног в коленном суставе затрачивается драгоценное время, и зачастую мяч достается сопернику с более "заряженной" стопой и менее согнутыми в коленных суставах ногами.

Упражнения для тренировки прыжков:

- на тренировках после кросса и гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 5-7 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств — быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;

- прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) — минимальная;

- то же, что и упр. 1, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, — поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага — "маятник";

- то же, что и упр. 1-2, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;

- прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;

- то же, что и в упр. 3, но с ведением мяча левой, правой рукой;

- прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах — спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад;

- толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса;

- прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно. Упражнение выполняется на время — до 1,5 мин;

- прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-15 барьеров высотой 60-70-80см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга. Барьеры можно ставить в виде креста (4 барьера) и тогда прыгать по кругу боком, лицом, спиной с ведением одного-двух мячей. 4-6 подходов;

- прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока;

- то же, что и упр. И, но при прыжках в длину, тройном прыжке;

- прыжки по лестнице на одной и двух ногах вверх и вниз. Можно выполнять с ведением мяча. 14 прыжки с уступающе-преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол;

- прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах с ведением мяча вперед-назад, лицом, боком;

- прыжки с гирями, гантелями, "блинами". Можно имитировать обманные движения (передачу) во время прыжков;

- прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах — до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг — от 30 с до 1,5-3 мин;

- безостановочное забивание мяча из-под кольца сверху — максимальное количество раз без разбега;

- запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой до 50 см толчком голенисто-позвонков, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 23-30 прыжков подряд;

- танец "вприсядку" с ведением одного или двух мячей. Игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны. Упражнение выполняется на время — 25-30 с;

- серийные прыжки — "ножницы" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами — вперед и назад;

- серийные прыжки — "разножка" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;

- многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача — делать как можно более дальние прыжки. упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки;

- прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку;

- серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с;

- серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока;

- добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с;

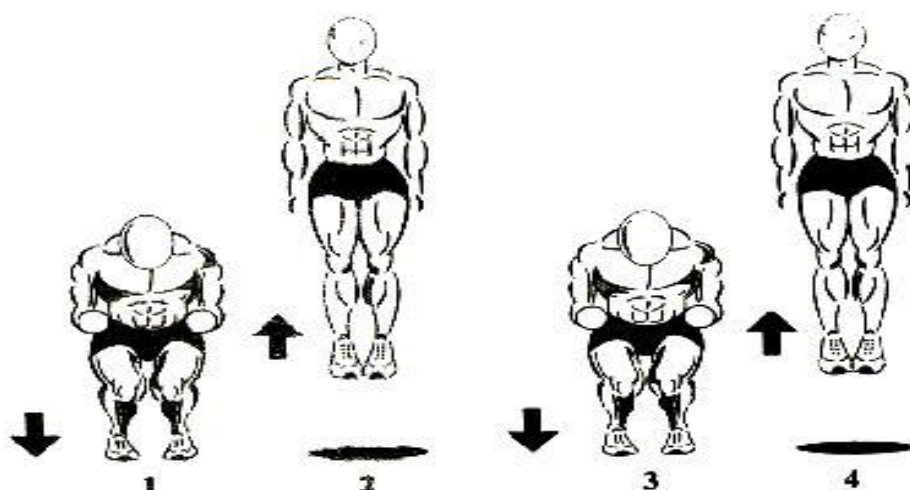
- забивание в кольцо сверху двух мячей в одном прыжке;

- броски в кольцо сверху с поворотами на 180 и 360 градусов;

- ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

Прыжки в высоту

Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть - это один прыжок.

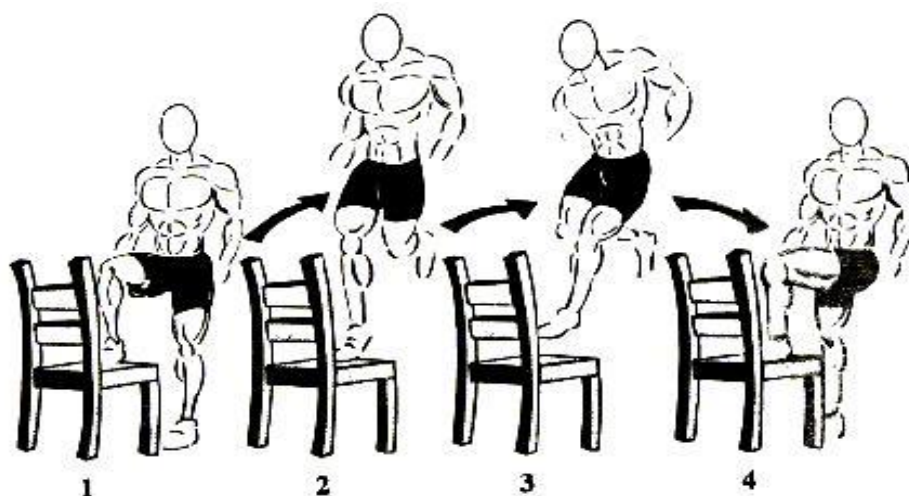


Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстрым выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

Подъемы на носках

Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге (иллюстрация не требуется). Отдых между подходами: 25-30 секунд.

Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое.



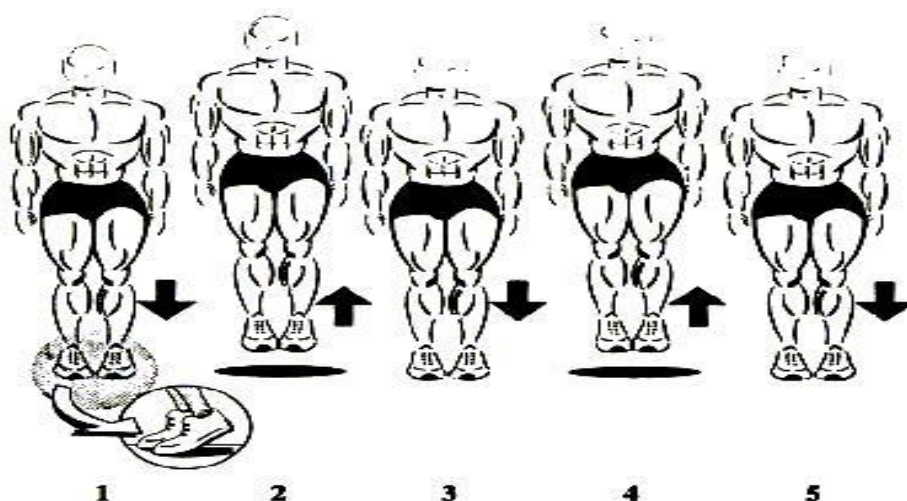
Прыжки на прямых ногах

Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше. Отдых между подходами: 1 минута.

Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстрым выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

Выжигания

Упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Стоя в полуприседе, поднимитесь на носках и совершайте прыжке в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делайте на скорость и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки



Прыжки в полном приседе

Прыжки в полном приседе - это новое упражнение. Оно должно нагружать целиком бедро и способствовать увеличению его 'взрывной силы'. Оно увеличивает сердечнососудистую выносливость, скорость на коротких дистанциях и боковую скорость.

Итак, описание упражнения:

Для равновесия, возьмите мяч в руки (не обязательно). Сядьте. Вы должны сидеть на носках (пятки подняты), ваши бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу. Подпрыгните на 10-15 см. Соблюдайте параллельность пола и бедер. После приземления оттолкнитесь опять.

На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгните как можно выше (из положения сидя вверх).

Это упражнение дает очень большую нагрузку на мышцы и поэтому его нужно выполнять только 1 раз в неделю, по средам. Увеличение частоты выполнения упражнения приведет к риску перегрузки мускулов, увеличения времени на восстановление и снижения прыжкового тонуса ног на долгое время. В конце каждого подхода вы должны выпрыгнуть вверх в максимальном, 'взрывном' темпе и на максимально возможную высоту. Очень важно выпрыгнуть максимально резко. Это заставит работать мышцы бедра, укрепит их и добавит к прыжку ещё 3-5 см за весь курс.

Силовая подготовка

Баскетбол становится все более контактной силовой игрой. Около 70 % всех движений баскетболиста носит скоростно-силовой характер. Это требует от игроков, особенно центровых, специальной физической подготовки. Они должны обладать взрывной силой - способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, контратаки.

Сильных от природы людей мало; сильными становятся, выполняя специальные упражнения.

Специфика силовой подготовки центровых состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать. Абсолютная сила - это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса. Относительная сила - это сила в соотношении с весом игрока.

Как правило, высокорослые игроки предрасположены к искривлениям и деформациям позвоночника. Поэтому им особенно необходимо создать мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб, и укрепить мышцы живота. Только после этого можно переходить к тренировкам с тяжелым весом.

Методика силовой подготовки (для игроков всех позиций)

Работая над силовой подготовкой, вы можете ставить перед собой разные цели. Приседая, выпрыгивая, толкая штангу весом 70-80 % от собственного веса в среднем темпе 5-7 раз, в нескольких подходах, вы развиваете собственную силу. Занимаясь со штангой больше собственного веса, вы развиваете силу и наращиваете мышечную массу.

Для развития скоростно-силовых способностей требуется штанга не более 45 % от собственного веса - эти упражнения нужно выполнять в максимальном темпе 10-12 раз. Для скоростно-силовой выносливости в среднем темпе до полного утомления упражнение выполняется с весом до 20-25 кг 30-40 раз.

После интенсивной разминки, в которую входят и обязательные упражнения для мышц спины и живота, можно провести круговую тренировку на шести станциях.

Станция 1

Жим лежа на спине с максимальным весом. 3-4 подхода, до ощущения утомления.

Станция 2

Шаги в баскетбольной стойке с грифом, «блином» или гирей в руках от 30 с до 1 мин вперед-назад, влево - вправо. Руки, согнутые в локтях, имитируют передачу мяча вверх и в стороны. Вес гири или «блина» для центровых - от 20 до 30 кг. 3-4 подхода.

Станция 3

Медленное приседание со штангой на плечах и быстрое вставание или выпрыгивание. Штанга - 70-80 % от собственного веса, до ощущения утомления (до 8 раз). 3-4 подхода. Вариант этого упражнения - подъем на носки из полуприседа.

Станция 4

Прыжки по 1 мин на прямых ногах с отягощением 25-30 кг над головой. 3-4 подхода.

Станция 5

Подтягивание на турнике с увеличением количества в каждом подходе на 1 раз. 3-4 подхода. Отжимание от пола на пальцах до утомления. 3-4 подхода.

Станция 6

Рывок штанги на вытянутые руки из положения полуприседа. Вес штанги - 70-80 % от собственного веса, до ощущения утомления. 3-4 подхода.

Закончив упражнения с отягощениями, игроки делают 2-3 рывка с ведением мяча и расслабляются перед новым подходом через 2-3 мин.

На каждой станции 2-3 игрока работают 8-10 мин. При смене станций применяются упражнения для развития цепкости и силы кистей: игроки в парах передают друг другу (стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м) «блины» от штанги весом 20-30 кг или гири 16 кг, ловят «блины» с левой руки на правую, вращают «блины», гири вокруг спины, шеи, ног, имитируют обманные движения «блинами», гирями, медицинболами. Смена станции занимает 2-3 мин.

Упражнения для развития взрывной силы

1. Толкание медицинбола ногами из положения, сидя, лежа. Соревнование на дальность.

2. Пас медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы.

3. Толкание ядра, медицинбола.

4. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).

5. То же - с ведением мяча; то же - с двумя мячами.

6. Приемы вольной борьбы на борцовском ковре, элементы самбо.

7. Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания.

8. Быстрые передачи «блина» или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу.

9. Передачи «блина» или гири весом 20-25 кг из рук в руки в кругу, образованном из 3-4 игроков.

10. Передачи медицинболов ногами, голеностопами между двумя игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга.

Упражнения для развития силы

1. Передачи «блина» от штанги в парах или тройках. Игроки располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают «блин» с небольшой фазой полета.

2. Подбрасывание и ловля гири или медицинбола на высоту до 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнения двумя руками, а затем, по команде тренера, поочередно каждой рукой.

3. Жим штанги лежа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги - до 70 % от собственного веса игрока.

4. Жим штанги стоя. Вес штанги - до 50 % от собственного веса игрока. Упражнение выполняется с подстраховкой.

5. Передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином» от штанги или медицинболом в руках.

6. Упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бедрами на гимнастического козла лицом вниз (козел под бедрами), закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди руках «блин» от штанги.

7. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится спиной на пол или опирается на гимнастического козла, закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз. Вариант этого упражнения - лежа на полу на спине с помощью партнера, удерживающего его ноги.

8. Отжимание от пола. Упражнение выполняется на пальцах или кулаках в несколько подходов.

9. Отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 отжиманий.

10. Ходьба и бег на руках. Игрок принимает положение (упор лежа), его ноги держит стоящий сзади партнер. По команде тренера пары игроков начинают движение к противоположной лицевой линии в среднем или быстром темпе, на лицевой линии игроки меняются местами.

11. Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-12 раз.

12. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу.

13. Взбегание по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д. Способ выполнения определяется тренером.

14. Приседание и выпрыгивание из приседа с партнером на спине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений в каждой серии.

15. Глубокие приседания с отягощением и без него на двух и на одной ноге («пистолетик»). Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений.

16. Стойка на руках и ходьба на руках в стойке с помощью партнера.

17. Отжимания в стойке на руках.

18. Различные виды передвижения (бег, прыжки, передвижение в защитной стойке, в приседе и полуприседе и т.д.) с отягощением в виде штанги на плечах или свинцового пояса.

19. Бег, прыжки, выполнение различных технических элементов со свинцовыми манжетами на руках и ногах.

20. Броски по кольцу с дистанции 3-4 м после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях.

21. Игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. Все игроки в свинцовых поясах и манжетах.

22. Марш-бросок по пересеченной местности с отягощением в виде рюкзаков, свинцовых поясов, манжет.
23. Прикладное плавание на различные дистанции с отягощением в виде свинцового пояса.
24. Выпрыгивания из глубокого приседа со штангой не более 50 % от собственного веса игрока.
25. Запрыгивание на гимнастическую скамейку, спрыгивание на мат и прыжок вверх со штангой на плечах. Вес штанги не более 40-50 % от собственного веса игрока.
26. Игра в волейбол. На всех игроках надеты отягощающие пояса и манжеты.
27. Игра в гандбол с теми же отягощениями.
28. Игра в футбол с теми же отягощениями.
29. Упражнение для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев. Вырывание медицинболов, гири, (блинов) от штанги из рук партнера.
30. Упражнение для развития силы рук (бицепсов). Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных выпрямленных руках - штанга, или гриф от штанги, или (блин). Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Количество повторений - в зависимости от веса груза.
31. Игрок сидит на стуле, удерживая в руках гантели или гири. Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Упражнение выполняется, в зависимости от веса груза, от 5 до 20 раз.
32. Исходное положение: ноги шире плеч, корпус наклонен вперед под углом 90°, руки вытянуты вниз, к полу. Игрок должен подтягивать лежащую на полу штангу к груди. Вес штанги не более 40% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на время или количество повторений (30-40 с или 15-20 повторений).
33. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела, в руках гантели, гири или «блины» от штанги. Игрок должен подтягивать отягощение к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.
34. Исходное положение: лежа на спине, в вытянутых вверх руках - штанга. Игрок должен опускать отягощение ко лбу или за голову в медленном темпе. Вес штанги не более 30 % от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на количество повторений: 5-7-10 раз.
35. Исходное положение: сидя на стуле, в вытянутых вверх руках - штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30 % от собственного веса игрока. Количество повторений - до 12 раз.
36. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая в руках гантели или гири. Локти должны быть прижаты к корпусу. Упражнение выполняется на время или количество повторений: 30-40 с или 15-20 повторений.
37. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх, в руках гантели, гири или «блины» от штанги. Игрок выполняет сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, опуская и поднимая отягощение над головой. 30-40 с или 15-20 повторений.
38. Исходное положение: сидя на стуле, руки с гантелями на коленях, тыльные стороны кистей обращены к коленям, в руках гантели. Сгибание и разгибание рук в кистевых суставах. 30-40 с или 20-30 повторений.
39. То же, что и упр. 38. Тыльные стороны кистей обращены вверх.
40. То же, что и упр. 38. Игрок выполняет вращательные движения кистями по часовой стрелке и против нее.
41. Отжимание от пола на пальцах рук с отталкиванием от пола и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 12-15 отжиманий.
42. Подтягивание на перекладине. Несколько подходов по 10-15 подтягиваний.
43. Исходное положение: вис на перекладине широким хватом. Подтягивание ног к перекладине. Упражнение выполняется на количество повторений: 10-15 раз в подходе.

44. Передвижения в баскетбольной стойке: вперед, в стороны и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, закрепленного одним концом у игрока на поясе, а другим - на шведской стенке. Упражнение выполняется на время: 45-60 с.

45. Игрок становится на стоящие параллельно гимнастические скамейки, расстояние между которыми 40- 50 см. На полу между скамейками - гиря весом 24 или 32 кг. Игрок опускается в глубокий присед, берется за гирю и выпрыгивает с гирей 15-20 раз подряд.

46. Выжимание отягощения лежа на спине. Игрок старается быстро выпрямлять ноги и медленно сгибать их. Вес отягощения - 100-120% от собственного веса игрока. Количество повторений - 7-10 раз.

47. Упражнения на тренажере для развития силы кистей.