

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 1 города Пензы»**

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 1 от 01.08.2023г.

И.о. директора МБУ ДО СШ № 1 г. Пензы
_____ Аршинова Т.В.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

**для групп начальной
подготовки**

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – 8 – 11 лет
Срок реализации – 3 года

Разработчики программы:

Аршинова Т.В.,

заместитель директора по спортивной работе МБУ ДО СШ № 1 г. Пензы

Савосина Галина Николаевна,

инструктор-методист МБУ ДО СШ № 1 г. Пензы

Андреева В.А.,

Тренер-преподаватель высшей квалификационной категории МБУ ДО СШ № 1 г.
Пензы

Белова О.В.,

Тренер-преподаватель высшей квалификационной категории МБУ ДО СШ № 1 г.
Пензы

г. Пенза, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
ГЛАВА I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	9
1.1. Нормативно-правовые документы, регламентирующие процесс спортивной подготовки.....	9
1.2. Цель и задачи реализации программы на начальном этапе спортивной подготовки.....	10
1.3. Общие требования к организации тренировочного процесса	11
1.3.1. Требования к условиям проведения тренировочных занятий.....	12
1.3.2. Основы селекции детей для занятий баскетболом	13
1.3.3. Правила приема в спортивную школу и условия организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки	16
1.3.4. Этапы и виды спортивной подготовки.....	18
1.3.5. Режимы тренировочной работы	19
ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	23
2.1. Основы организации и управления тренировочным процессом	23
2.2. Программный материал по видам спортивной подготовки	24
2.2.1. Теоретическая подготовка.....	33
2.2.2. Физическая подготовка	34
2.2.3. Техническая и тактическая подготовка.....	43
2.2.4. Интегральная подготовка баскетболистов на начальном этапе..	64
2.3. Требования к результатам реализации Программы.....	68
2.4. Система восстановительных мероприятий.....	70
2.5. Организация антидопинговой работы с юными спортсменами.....	73
2.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка	76
2.7. Инструкторская и судейская практика	79
ГЛАВА III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	81
3.1. Медико-биологический контроль	82
3.2. Врачебно-педагогический контроль.....	84
3.3. Контрольно-переводные нормативы и упражнения	84
ГЛАВА IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	87
ПРИЛОЖЕНИЯ	91

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Он зародился в Америке и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. И в России эта спортивная игра является одной из самых популярных.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы.

Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Высокий авторитет баскетбола в стране и в мире ставит на первый план проблему постоянного поиска талантливых спортсменов, которые смогут поддерживать высокий престиж этой игры. Поэтому правильный отбор детей для занятия баскетболом в спортивных школах, с учётом их генетических, физиологических, морфологических и психических особенностей может повлиять

не только на качество подготовки каждого отдельного игрока, но и на эффективность подготовки команды в целом.

Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной системе спортивной подготовки, основанной на четко спланированном, научно обоснованном и систематизированном программном обеспечении тренировочного процесса с учетом индивидуально-психологических, возрастных, морфофункциональных и медико-биологических особенностей занимающихся.

Типовая (примерная) программа спортивной подготовки (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и предназначена для руководителей и специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта баскетбол. Рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по баскетболу с юными спортсменами.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в РФ, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и на основании Типовой (примерной) программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления баскетболиста.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

– соответствия деятельности учреждения принципам спортивной

подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;

- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке баскетболистов;

- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;

- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;

- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

Все это позволит достичь основной цели – подготовка игроков, соответствующих параметрам командных и индивидуальных мировых баскетбольных моделей и обладающих необходимой спортивно-игровой конкурентоспособностью, обеспечивающей наивысшие спортивные достижения на международной арене.

Основная структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и включает:

- титульный лист (Приложение 1);

- пояснительную записку;

- нормативную часть;

- методическую часть;

- систему контроля и зачетные требования начального этапа спортивной подготовки;

- перечень информационного обеспечения программы.

В ней представлен нормативно-правовой, программно-методический, организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе становления баскетболиста, а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

ГЛАВА I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Нормативно-правовые документы, регламентирующие процесс спортивной подготовки

Настоящая Программа составлена с учетом следующих нормативных правовых актов, определяющих и регламентирующих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по баскетболу:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 30.09.2020);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (с изм. и доп. от 23.07.2014);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные в Российской Федерации и осуществляющие спортивную подготовку»;

- приказ Минспорта Российской Федерации от 16.08.2013 № 637 «Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке»;

- приказ Минспорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказ Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказ Минспорта Российской Федерации от 13.07.2016 № 808 «Об утверждении порядка расследования и учета несчастных случаев, происшедших с лицами, проходящими спортивную подготовку»;

- приказ Минспорта Российской Федерации от 24.12.2019 № 798 «Об утверждении формы федерального статистического наблюдения с указаниями по ее заполнению для организации Министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения за деятельностью организаций, осуществляющих спортивную подготовку»;

- распоряжение Правительства РФ от 17.10.2018 № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года»;

- методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014;

- методические рекомендации по оценке вредных и (или) опасных факторов, специфичных для сферы физической культуры и спорта» утверждены 26.03.2020 г. Министром спорта РФ Матыциным О.В.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, также руководствуются в своей деятельности нормативными правовыми актами субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления.

Программа спортивной подготовки разрабатывается в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее – ФССП). В данной Программе отражены виды и направления работы, определены цель, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса и игровой деятельности на начальном этапе спортивной подготовки.

1.2 Цель и задачи реализации программы на начальном этапе спортивной подготовки

Основная цель Программы начального этапа спортивной подготовки заключается в эффективной организации процесса набора и селекции детей,

желающих и способных заниматься баскетболом, а также развития у них базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач начального этапа подготовки игрока-баскетболиста.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками баскетбола.
5. Обучение основным приемам технических действий.
6. Овладение основами игровой деятельности с использованием элементов правил игры в баскетбол.

В основе Программы лежит преимущество задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

1.3 Общие требования к организации тренировочного процесса

Годовой объем тренировочной работы по программам спортивной подготовки для каждой группы определяется из расчета 52 недель. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы в каникулярный период продолжительностью до 21 дня подряд и не более 2 раз в год. Оптимальное число участников сбора не менее 60% состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией организации по представлению тренера, закрепленного приказом организации за определенной группой занимающихся, с целью установления более

благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом обучения их в общеобразовательных школах и других образовательных организациях.

1.3.1 Требования к условиям проведения тренировочных занятий

Требования к проведению тренировочного процесса по баскетболу определены ФССП по виду спорта баскетбол. Установлено, что процесс подготовки баскетболистов должен проходить на спортивных сооружениях, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» и оснащенных необходимым инвентарем и оборудованием, представленным в таблице 1.

Таблица 1 – Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Организация тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования групп спортсменов по этапам спортивной подготовки средствами спортивной ориентации и отбора.

1.3.2 Основы селекции детей для занятий баскетболом

Определение потенциальных возможностей детей 7-8 лет к успешному обучению в спортивных играх и, в частности, в баскетболе крайне сложный, но необходимый процесс. Так как вопросы спортивного отбора являются одной из важнейших составляющих содержания работы спортивного тренера по баскетболу, важно знать, что дети наделены разным уровнем способностей, которые необходимо научиться распознавать и учитывать в практике работы со спортсменами.

При проведении начального отбора детей 7-8 лет для занятий спортивными играми необходимо учитывать физиологические особенности развития организма ребенка в этом возрасте. Для надежного прогнозирования потенциальных возможностей наибольшее значение имеет не исходный уровень развития физических качеств, а соотношение между этим уровнем и темпами (интенсивностью) прироста физических качеств.

Нужно помнить, что не правильно проведенные ранняя ориентация и отбор приводят к тому, что многие перспективные спортсмены заканчивают свою карьеру, так и не начав выступать в профессиональных командах. Поэтому поиск спортивно-одаренных детей сложен и определяется спецификой игровой деятельности в баскетболе, требующей разностороннего проявления большого ряда специальных качеств, от которых зависит возможность успеха в избранном виде спорта. Она выражается в морфологических, психических и личностных особенностях.

Целью процесса отбора является прогнозирование успеха. Начальный отбор имеет спонтанную основу, так как образован на естественном выборе детей того вида спорта, которым они хотят заниматься. Начальная оценка ребенка, пришедшего в спортивную секцию, позволяет установить его исходный

уровень, а повторное обследование, позволяет получить картину динамики, интересующих тренера, показателей.

В баскетболе выделяют следующие уровни спортивного отбора (рисунок 1):



Рисунок – 1 Уровни спортивного отбора игроков в баскетболе

1. Начальный отбор – это выявление детей, обладающих потенциальными способностями к овладению конкретным видом спорта.

Данный уровень включает:

- а) агитационные мероприятия;
- б) обязательное тестирование и наблюдение для определения способностей к баскетболу;

в) наблюдение в тренировочном процессе за освоением материала, что даёт возможность специалистам определить, в каком виде спорта ребёнок может раскрыть свои способности и в будущем показывать высокие результаты. Этот период может длиться до 1,5 лет.

2. Углубленный отбор – это выявление перспективных, обладающих высоким уровнем способностей и склонностей к выбранной спортивной специализации спортсменов.

3. Отбор в сборные команды школы, региона в ходе отборочного цикла.

4. Отбор по выявлению спортсменов для зачисления в коллективы сборных команд по разным возрастам.

Наиболее эффективной формой изучения индивидуальных особенностей детей при отборе для занятий баскетболом, безусловно, является игра. Она многогранна в своих проявлениях. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и требуют того оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности тестовых оценок. Также при отборе в секции по баскетболу можно использовать анкетирование (опрос) и метод наблюдения за поведением в игровой деятельности.

Спортивный отбор – это процесс многоуровневый, проводимый на всех этапах и периодах подготовки спортсмена, обеспечивающий надежность прогнозирования успешности юного спортсмена в будущем.

Баскетбол называют игрой гигантов, где ростовые показатели спортсменов играют важную роль. Поэтому специалистов по баскетболу в наибольшей мере интересуют показатели настоящего и прогнозируемого роста занимающегося. При отборе детей для занятий баскетболом анализируют и учитывают различные стороны деятельности ребенка, применяя комплексную методику оценки его личности.

Так набор детей в секцию баскетбола проводится по антропометрическим данным, морфотипу и изучению предрасположенности к занятиям спортом (опрос родителей, учителя ФК, наблюдение). Уровень физической (при наборе) и технической (в процессе тренировочной деятельности) подготовленности определяется путём тестирования, основанного на требованиях ФССП и, разработанных спортивной школой, нормативов по технической подготовке (начиная с тренировочного этапа). Большое значение имеет определение способностей детей к взаимопониманию, ориентировке, быстроте действий, инициативности и настойчивости, концентрации внимания и координации движений.

Таким образом, эффективность спортивного отбора в секцию по баскетболу может быть осуществлена на основе длительного комплексного исследования, которое предполагает анализ личности спортсмена в целом и его

спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и социальных критериев отбора.

1.3.3 Правила приема в спортивную школу и условия организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные субъектами Российской Федерации или муниципальными образованиями и осуществляющие спортивную подготовку, устанавливается органами государственной власти субъектов Российской Федерации (утвержден приказом Министерства спорта России № 645 от 16.08.2013 года «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»). Правила приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку, определяются учредителем (учредителями) физкультурно-спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с законодательством Российской Федерации и закрепляются в ее уставе.

На основании нормативных правовых актов учредителя, физкультурно-спортивная организация разрабатывает и утверждает свой локальный нормативный акт, определяющий процедуру приема в организацию (рекомендуемый образец с указанием ответственных лиц и с учетом особых условий организации предложен в приложении 2).

Условия приема

Группы НП-1 комплектуются, как правило, из числа учащихся общеобразовательных школ, прошедших процедуру конкурсного отбора. К конкурсному отбору допускаются лица, имеющие справку о состоянии здоровья, исключающую противопоказания к занятиям баскетболом и успешно выполнившие нормативы по физической подготовке (контрольные упражнения для зачисления детей на этап начальной подготовки представлены в таблице 2).

Таблица 2 – Рекомендуемые контрольные упражнения для проведения тестирования при зачислении на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Для завершения процедуры зачисления и формирования личного дела спортсмена необходимо иметь документы, перечень которых устанавливается организацией и размещается на ее официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». К ним относятся, как правило, следующие:

- письменное заявление законного представителя поступающего (для лиц, моложе 14 лет) или заявление ребенка, достигшего 14-летнего возраста;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки;
- копия свидетельства о рождении или паспорта поступающего;
- копия полиса обязательного медицинского страхования.

Для лиц, осваивающих программы спортивной подготовки на платной основе заполняется договор оказания услуг в двух экземплярах.

В группы НП-2, НП-3 зачисляются спортсмены, успешно сдавшие переводные нормативы, прошедшие обязательный медицинский осмотр и получившие разрешение врача для дальнейшего освоения программ спортивной подготовки. Спортсмены, не выполнившие программные требования, могут продолжить занятия в организации повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки или могут быть отчислены по решению тренерского совета, утвержденного приказом руководителя организации. Перевод спортсменов на следующий год спортивной подготовки производится по приказу руководителя организации, как правило, с учетом решения тренерского совета, принятого на основании анализа протоколов тестирования (приема

контрольно-переводных нормативов), заключения, выданного спортсменам после прохождения обязательного медицинского осмотра.

1.3.4 Этапы и виды спортивной подготовки

Подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единый, многолетний, непрерывный процесс, все составные части которого согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Он состоит из взаимосвязанных между собой этапов, обеспечивающих формирование высококвалифицированного игрока. На рисунке 2 показаны этапы и периоды спортивной подготовки баскетболистов, установленные федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

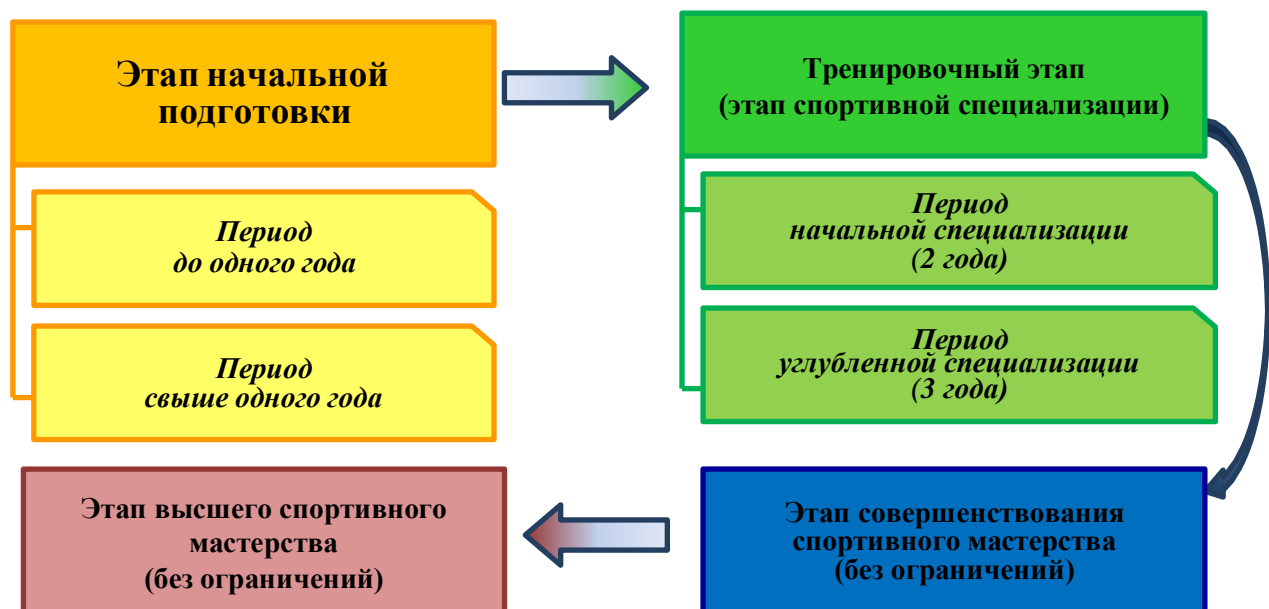


Рисунок 2 – Этапы, периоды спортивной подготовки и их продолжительность

В тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. ФССП установлено наиболее рациональное соотношение видов подготовки на разных этапах спортивной деятельности. В таблице 3 показано процентное соотношение объема тренировочного процесса по видам подготовки на начальном и тренировочном этапах. Каждый вид подготовки имеет как свои

локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

Таблица 3 – Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах НП и ТЭ (%)

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

1.3.5 Режимы тренировочной работы

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является рациональное и обоснованное распределение программного материала по этапам подготовки, годам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

Система многолетней тренировки баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки, общая направленность многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

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

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Программный материал каждого этапа подготовки формируется с учетом его специфики, возрастных, морфофункциональных, психоэмоциональных особенностей спортсменов. А также на основе сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств (таблица 4).

Таблица 4 – Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)								
	ЭНП								
	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела					+	+	+	+	
Мышечная масса					+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+		
Сила			+		+	+	+		
Выносливость		+	+					+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+
Гибкость	+	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+	+				
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+		

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые практические и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика.

На этапе начальной подготовки осуществляется тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

При разработке Программы для групп начальной подготовки следует учитывать преимущественно обучающую направленность тренировочного процесса.

Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта баскетбол установлены продолжительность начального этапа спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления лиц, проходящих спортивную подготовку и их количество в группах начальной подготовки (таблица 5).

Таблица 5 – Продолжительность начального этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления по тренировочным годам и допустимое количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах ЭНП

Этапы/периоды спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15 - 25
ЭНП-1-й год	1	8	15 - 25
ЭНП-2-й год	1	9-10	15 - 25
ЭНП-3-й год	1	10-11	15 - 25

Установленные нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в группах начального этапа спортивной подготовки представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Максимальный объем тренировочной нагрузки для групп начального этапа спортивной подготовки

Этап начальной подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
ЭНП-1-й год	6*	3-4	312*	182
ЭНП-2-й год	8*	3-4	416*	208
ЭНП-3-й год	8*	3-4	416*	208

*Продолжительность тренировочных занятий представлена в астрономических часах

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Основы организации и планирования тренировочного процесса

Данный раздел освещает основные организационно-методические аспекты тренировочного процесса и соревновательной деятельности при работе с занимающимися начального этапа спортивной подготовки. В его содержание включены: методика обучения (совершенствования) занимающихся техническим и тактическим действиям, основы развития (воспитания) физических качеств, участие в спортивных соревнованиях и играх, повышение уровня разных сторон подготовленности игроков необходимого для решения поставленных задач спортивной подготовки.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера и осуществляется на основании и в соответствии с календарем физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, с учетом основных задач текущего тренировочного сезона.

Управление спортивной тренировкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач, организация тренировочного процесса.

В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности спортсмена;
- обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

Начинать планирование на каждом тренировочном этапе необходимо с постановки конкретной целевой задачи. На каждом этапе подготовки сочетать одновременное и, в то же время, постепенное совершенствование физической, технической, тактической и игровой подготовки спортсменов.

Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и этапам подготовки.

Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к той деятельности, которая необходима на состязаниях. На протяжении всего тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства. Примерное распределение объема тренировочной нагрузки и программного материала по видам и этапам спортивной подготовки показано в таблице 7. Данные планы для спортивной школы в целом формирует заместитель директора по спортивной подготовке.

В таблицах 8-9 представлены примерные годовые планы для групп начального этапа 1-3 годов подготовки, ответственность за их формирование возлагается на старших тренеров, тренеров групп. Также каждый тренер разрабатывает перспективный план подготовки баскетбольной команды (приложение 6) и план-конспект тренировочного занятия (приложение 4).

2.2 Программный материал по видам спортивной подготовки

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение игроками техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, на повышение уровня своих функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена необходимых для игры в баскетбол.

Программный материал включает рекомендации по содержанию всех видов подготовки занимающихся на начальном этапе становления спортсмена.

Таблица 7 – Объемы тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах и периодах спортивной подготовки

№ ПП	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	Итого кол-во часов за год	
		<i>Периоды подготовки (год подготовки)</i>												
		1	2-3	1	2	3	4	5	1	2	3	весь период		
		<i>Максимальная недельная нагрузка в часах</i>												
		6	8	10	12	14	16	18	20	24	24	28		
		<i>Максим. продолжительность одного тренировочного занятия в часах</i>												
		2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4		
<i>Максимальная наполняемость групп (чел)</i>														
25	25	20	18	18	18	18	12	12	12	1-2				
1	Общая физическая подготовка	94	116	104	124	72	100	112	84	100	100	146	1268	
2	Специальная физическая подготовка	36	50	72	88	88	100	100	146	184	184	178	1276	
3	Техническая подготовка	70	96	124	150	182	174	220	220	240	240	260	2072	
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	48	80	120	150	220	250	270	330	400	400	494	2842	
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	38	40	50	50	72	84	94	104	124	124	146	966	
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	26	34	50	60	94	124	140	156	200	200	232	1350	
Итого (часов):		312	416	520	622	728	832	936	1040	1248	1248	1456	9774	

Таблица 8 – Примерный годовой план для групп начального этапа 1 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	8	10	8	8	8	8	8	7	3	6	10	94
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	-	4	36
3	Техническая подготовка	7	7	8	8	6	6	6	6	4	-	6	6	70
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	3	4	2	4	4	4	3	5	4	6	5	4	48
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	38
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	2	2	-	7	8	2	5	26
Итого:		26	26	26	26	24	26	26	26	28	24	22	32	312

Таблица 9 – Примерный годовой план для групп начального этапа 2-3 годов подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	12	12	11	11	10	11	10	9	9	10		11	116
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5		5	50
3	Техническая подготовка	13	13	12	7	7	7	7	8	7	7		8	96
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	6	6	6	6	7	6	6	6	7	7	10	7	80
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка			3	3	3	4	4	4	4	4	6	5	40
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях				4	4	4	4	4	4	2	8		34
Итого:		35	35	36	36	35	36	36	36	36	35	24	36	416

Для полного представления процесса подготовки баскетболиста и видения картины распределения объема часов не только по видам подготовки, но и по этапам и тренировочным годам сформирована таблица 7. В следующих двух таблицах (8,9) показано распределение тренировочной и соревновательной нагрузки на начальном этапе спортивной подготовки.

Также представлены данные примерного тематического планирования на этапе начальной подготовки с недельным распределением часов по видам спортивной подготовки в течении всего календарного года (таблицы 10,11). Тренерам, которые реализуют программы спортивной подготовки на начальном этапе, следует учитывать, что на первом тренировочном году (ЭНП-1) рекомендуется обеспечить обучение базовым движениям, основным приемам техники нападения и защиты, а также элементам индивидуальной тактики. На следующем тренировочном году (ЭНП-2) особое внимание уделять закреплению ранее изученных тем, а на третьем году начального этапа совершенствовать и группировать, сочетать приемы и элементы игры.

2.2.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи федеральных стандартов 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; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового

образа жизни. Пример составления тематического плана по теоретической подготовке представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Примерный тематический план теоретической подготовки для занимающихся ЭНП и ТЭ

Тема	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивная специализация)					
	Период подготовки								
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Физическая культура и спорт в современном обществе	+	+							
Требования техники безопасности при занятиях	+	+	+	+	+	+	+	+	
История развития баскетбола		+	+	+					
Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу	+	+	+	+	+	+	+	+	
Сведения о строении и функциях организма человека			+	+					
Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гигиенические знания, умения и навыки	+	+	+	+	+	+			
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+	+	+	+	+			
Единая спортивная квалификация						+	+	+	
Основы спортивной подготовки				+	+	+	+	+	
Основы спортивного питания	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта							+	+	
Основы психологической готовности спортсмена						+	+	+	
Травматизм в баскетболе	+	+	+	+	+	+	+	+	
Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	+	+	+	+	+	+	+	+	
Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов (темы с учетом возраста)	+	+	+	+	+	+	+	+	
Правила спортивных соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+	

2.2.2 Физическая подготовка

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков. Различают два взаимосвязанных вида физической подготовки – общую и специальную.

Задачи общей физической подготовки:

- воспитание основных физических качеств;
- повышение уровня общей работоспособности;
- совершенствование жизненно важных умений и навыков.

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

Задачи по специальной физической подготовке:

- повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
- воспитание специальных физических способностей;
- достижение спортивной формы.

Методически правильный подход к развитию основных физических качеств играет важную роль на этапе начальной подготовки, т.к. закладывается фундамент для последующего формирования уровня физической подготовленности баскетболиста. Развитие основных физических качеств базируется на сенситивных периодах.

Физическое качество – быстрота

Быстрота одно из ведущих физических качеств в баскетболе. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в тренировочном процессе. Необходимо выделить три основных формы проявления быстроты: 1. Время проявления двигательной реакции; 2. Скорость выполнения отдельного движения; 3. Частота движений. Сочетание этих форм определяет все случаи проявления быстроты. С физиологической точки зрения развитие быстроты наиболее эффективно осуществляется на этапе начальной подготовки.

Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов

➤ Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага).
Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

➤ 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.

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

➤ 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.

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

➤ 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.

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

Физическое качество гибкость

Гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Необходима для полноценного освоения техники игровых приемов, помогает избежать травматизма.

Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе

- развитие гибкости суставов, позвоночника;
- круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;
- махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами...
- максимальный наклон туловища вдоль ног;
- скручивания туловища в лево, в право;
- мостик...

➤ упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;

- на полу-шпагат;
- наклоны вперед, назад, влево, вправо
- те же упражнения, выполняются с мячом.
- те же упражнения, выполняются с мячом
- те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером...

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.

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

Примерные общие упражнения для развития ловкости

- Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
- Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
- Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
- Падение назад и быстрое вставание.
- Падение вперед и быстрое вставание.
- Гимнастическое (колесо) влево и вправо.
- Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
- Стойка на руках.
- Ходьба на руках.

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

Примерные специальные упражнения для развития ловкости

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

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

➤ Ходьба с качением мяча перед собой.

➤ Командная эстафета с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30м.

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

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

➤ Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

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

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

➤ 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.

Развитие прыгучести у баскетболистов ЭНП

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.

Примерные упражнения для тренировки прыжка

➤ на тренировках после бега, гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;

➤ прыжки выполняются толчком с двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;

➤ 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, но выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;

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

➤ 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 (петушиные бои);

➤ прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-12 барьеров высотой 10-12 см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга;

➤ 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 игроков;

- запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;
- 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;

- запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23-30 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 15-20 прыжков подряд;

- 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;

- 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.

Любое прыжковое упражнение, выполняемое баскетболистами, должно осуществляться с использованием стойки баскетболиста и стойки «тройной угрозы». При приземлении игрока тренеру необходимо особое внимание уделять положению корпуса, ног, стоп.

Силовая подготовка баскетболиста

Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса. Относительная сила – это сила в соотношении с весом игрока.

Около 70 процентов всех двигательных действий в баскетболе носит скоростно-силовой характер. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски.

Важно: Тренеру необходимо помнить о том, что в этом возрасте все силовые упражнения выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве.

Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы в баскетболе

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания, передвижения в полуприседе;
- удержание «планки»;
- «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;
- подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;
- сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;
- передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;
- одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;
- вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.

Примерные специальные упражнения для развития силы в баскетболе

- из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;
- толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками;
- круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 сек;
- толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;
- выталкивание партнера из круга без помощи рук;
- вырывание мяча у партнера по команде тренера;
- передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону;
- передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета.

В баскетболе очень важное значение имеет способность занимающегося выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. Развитию скорости движения рук в 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.

Примерные упражнения для развития быстроты движения рук

- Ведение одного-двух мячей.
- Передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с.
- Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.

- рукой.
- Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.
 - Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
 - Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
 - То же, что упр. 6, но в положении сидя.
 - Ведение трех мячей на время – 30 с.
 - Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
 - Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

2.2.3 Техническая и тактическая подготовка

Одной из фундаментальных основ Программы по баскетболу для групп начального этапа подготовки, является прочное освоение технических приемов и умение применить в игровых ситуациях весь арсенал технических действий свойственных данному виду спорта.

Наиболее характерной чертой начального обучения технике является изучение каждого приема изолированно, а затем соединение изученных приемов в простые сочетания, состоящие главным образом из двух и иногда трех приемов. Особое внимание нужно обращать на точность исходных положений, амплитуду движений и их согласованность по фазам. Обучение каждому приему ведется в наиболее благоприятных для его выполнения условиях, применяются упражнения, позволяющие охватить активными действиями одновременно наибольшее количество занимающихся и в то же время каждому занимающемуся действовать совершенно самостоятельно. При этом необходимо использовать ряд основных построений (в шеренги, колонны и т. д.). При подборе упражнений должны сохраняться методические требования: от легкого к

трудному, от известного к неизвестному. Однако изолированное изучение приемов проводится только в самом начале. В дальнейшем идет параллельное изучение нескольких приемов и их сочетаний.

При изучении различных сочетаний технических приемов главное внимание обращается на последовательность выполнения (например, ловля в движении – остановка) и согласованность движений по фазам. Для изучения техники на этом этапе применяются, как правило, комплексные упражнения, в основе которых лежат соответствующие сочетания технических приемов. Комплексный характер упражнений требует четкой согласованности партнеров, участвующих в выполнении упражнения. Другой характерной чертой является выполнение приемов в сочетании с контрприемами. Такое положение требует со стороны преподавателя и игрока внимательного анализа всех движений, умения подсказать, где и в какой момент, за счет каких движений прием может быть более целесообразным или эффективным.

Современная техника игры в нападении рациональна, требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей. Одной из фундаментальных основ программы спортивной подготовки, является прочное освоение технических приемов и умение применить в игровых ситуациях весь арсенал технических действий свойственных виду спорта – баскетбол.

Эффективность процесса освоения техники баскетбола в значительной мере зависит от умения тренера выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности освоения технических элементов и учета возрастных особенностей занимающихся. Следует помнить, что именно на начальном этапе необходимо особое внимание уделять формированию методически правильного выполнения базовых движений (правильное положение стопы, колена, рук, корпуса во время ходьбы, бега и т.д) на основе

которых, в дальнейшем, будут формироваться специальные двигательные действия и техника выполнения игровых элементов.

В процессе обучения технике игры необходимо соблюдать взаимосвязь между двумя его сторонами тренировочного процесса – формированием двигательных навыков и развитием физических качеств.

Такая же связь при обучении существует между техническими и тактическими аспектами игровых приемов. Эта зависимость определяется спецификой самой игры, где игровые действия применяются исключительно в определенных игровых ситуациях. Поэтому параллельно с изучением рациональной техники приемов необходимо осваивать индивидуальные тактические действия. Как только сформирована основная структура двигательного действия и обучающиеся овладели правильным ее выполнением на фоне необходимого уровня развития физических качеств, целесообразно создавать условия для ситуационного обучения. Подразумевается дальнейшее совершенствование технического приема в наиболее типичных для него искусственно созданных ситуациях игрового противоборства.

Сочетанию приемов – игровым действиям и адекватным им контрдействиям обучают по мере расширения арсенала изученных отдельных элементов техники нападения и защиты. Причем взаимосвязи между освоенными одиночными навыками должны формироваться в соответствии с внутренней логикой игры в баскетбол.

На завершающей стадии овладения техническим приемом или технико-тактическим действием предлагается его использование в соревновательных условиях, в точности, в быстроте его выполнения и т.п. или в эффективности его применения в двусторонних учебных играх. Для акцентированного совершенствования конкретного навыка игры здесь возможно использование специальных методических приемов, принуждающих к многократному повторению данного игрового приема или к воспроизведению его в более сложной, экстремальной обстановке:

уменьшение или увеличение размеров площадки, числа игроков, времени игры; введение в игру второго мяча; наложение ограничений на выполнение определенных приемов (запрещение ведения, строгий лимит числа передач определенным способом или их числа до завершающего броска, завершение атак только указанным способом и др.); усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (игра облегченным или утяжеленным мячом, применение на кольцах приспособлений, затрудняющих попадание в корзину и т.п.).

Спортивные состязания любого ранга являются основным критерием успешности предшествующего этапа обучения, позволяют внести необходимые коррективы и дают импульс к дальнейшему углубленному освоению навыков игры в баскетбол.

Технику игры в баскетбол целесообразно осваивать в следующей последовательности:

- стойки и передвижения;
- техника владения мячом в нападении;
- техника противодействия и овладения мячом в защите;
- игровые действия (сочетание приемов) в нападении и контрдействия в защите.

Принципиальным является то, что освоению конкретного контрприема должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

Техника стоек и передвижений

Стойка баскетболиста в нападении: Исходное положение игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия. Стойка позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом.

В нападении выделяют:

стойку готовности (основную) – баскетболист находится на ногах с параллельным расположением стоп или при незначительно выступающей

вперед одной из ног;

стойку игрока, владеющего мячом – характеризуется аналогичным расположением тела, мяч у туловища, пальцы, охватывая мяч, образуют полусферу, ладони не касаются мяча;

стойка «тройной угрозы» – ее специфика в том, что нападающий может быстро выполнить бросок по корзине, отдать передачу партнеру или начать ведение.

К передвижениям в нападении относятся – ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.

Ходьбу в основном используют в непродолжительные по времени игровые паузы. Однако в тренировочном процессе с детьми ЭНП используются различные способы выполнения ходьбы, способствующие укреплению мышц стопы и профилактике травматизма, такие как: обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, перекатами с пятки на носок, ходьба на внешней и внутренней поверхности стопы.

Бег и его разновидности очень широко применяют в работе с юными спортсменами. При выполнении бега лицом вперед различают две его разновидности: специфический бег баскетболиста и легкоатлетический бег. Для специфического бега баскетболиста характерна постановка ноги на полную стопу. Легкоатлетический бег имеет место, когда игрок совершает рывок и стремится мгновенно развить максимальную скорость, что для баскетболиста является крайне необходимым.

Бег спиной вперед у баскетболистов отличается частой постановкой стоп ног с носка; смещением тела спортсмена в противоположную от направления перемещения сторону; движением согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, которым баскетболист периодически пользуется для уточнения игровой ситуации.

Прыжки в нападении являются фоновыми действиями при выполнении других приемов техники. В прыжке осуществляют ловлю и

передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину.

Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно остановиться. В игре применяют остановки двумя шагами и прыжком.

Повороты (пивоты) предназначены для маневрирования нападающего. Они выполняются без мяча или с мячом на месте и в движении. Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад. Название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение выполняется в сторону опорной ноги, то это – поворот вперед, соответственно при движении в противоположном направлении – поворот назад.

Опорная нога – это нога, вокруг которой, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое значение имеет опорная нога при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами либо овладел мячом стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т. е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т.е. имеет место комбинированный вид остановки.

Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования стоек и разновидностей бега на ЭНП:

- выполнение стойки готовности на месте;
- передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом спиной вперед или рывком) по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки и другим ориентирам (набивные мячи, переносные стойки, баскетбольные щиты и т.п.);
- чередование способов, скорости передвижений на отдельных отрезках дистанции, по зрительным или звуковым сигналам педагога (поднятая рука или мяч, количество или характер свистков и т. п.);
- выполнение стойки готовности в сочетании с разновидностями передвижений и остановками произвольным способом: а) по ориентирам; б) по сигналу педагога;
- воспроизведение стойки игрока, владеющего мячом на месте: из стойки готовности (мяч лежит перед занимающимся) - присесть, наложить кисти на мяч сзади-сверху - прийти в стойку игрока, владеющего мячом;
- выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине;
- сочетание разновидностей передвижений со стартом из различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной или боком по направлению движения и т.п.);
- воспроизведение стоек и передвижений нападающего в подвижных играх типа «день и ночь», «вызов номеров», «пятнашки», «салки мячом», «третий лишний» и т.п. по измененным правилам, регламентирующим выполнение совершенствуемых приемов на отдельных участках площадки или по сигналу педагога.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:

Двумя шагами:

- легкоатлетические прыжки в шаге;

- прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;
- бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам;
- имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии: исходное положение – стойка готовности; толчком впередистоящей ногой удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставляя толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение;
- выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера).

Прыжком:

- выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности;
- шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;
- выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);
- выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;
- чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита;
- варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;
- реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлиненным шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.);

➤ состязания в точности и скорости исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:

На месте:

➤ выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и-раз», «и-два» (на «и» перенести вес тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку задистоящей; на «раз» – отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом веса тела назади стоящую и вращением на ее носке);

➤ выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом;

➤ выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвигание бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.;

➤ выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвиганий.

В движении:

➤ последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвигание;

➤ выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой;

➤ выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота;

➤ выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам;

➤ выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

Техника ловли и передачи мяча

Ловля мяча – прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте:

➤ имитация приема переключением мяча из рук одного занимающегося в руки другого;

➤ индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола; упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;

➤ ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади-сбоку;

➤ выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки; выполнение разновидностей приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «передай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками:

➤ остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;

➤ выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера: а) с места; б) после передвижения ходьбой; в) после передвижения медленно бегом;

➤ остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча;

➤ выполнение изучаемой разновидности приема в целом: а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола; б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории; в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);

➤ выполнение разновидностей приема, варьируя: а) скорость передвижений игрока; б) момент передачи мяча партнером; в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);

➤ выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

Передача мяча – прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей и бывают: передачи от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками. Обучение передаче-ловле мяча начинают стоя на месте и по мере освоения приема выполнение возможно в движении.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:

- имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением с зеркальным возвращением в исходное положение;
- имитация передачи-ловли в парах переключиванием мяча из рук одного игрока в руки другого;
- передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;
- передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;
- передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;
- передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.): а) с вышагиванием; б) в сочетании с поворотами на месте; в) в сочетании с обманными движениями мячом; г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;
- передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;
- направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры): а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.; б) в условиях игрового противоборства.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:

При встречных передачах:

- выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног: а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в

ходьбе; в беге); б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;

➤ выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола; б) после ловли мяча наброшенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.;

➤ выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера: а) с отскоком от пола; б) по навесной траектории, в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока);

➤ передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета;

➤ выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн: а) с отскоком от пола; по прямой траектории.

При поступательных передачах:

➤ выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку):

➤ стоящему впереди-сбоку партнеру;

➤ игроку, начинающему движение;

➤двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.);

➤ поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера;

➤ поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру;

➤ выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков;

➤ выполнение разновидностей встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятной мячом», «салки и мяч» и т.п.

Техника ведение мяча (дриблинг мяча)

Основной прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направления движения. Ведение применяется исходя из конкретной игровой ситуации:

- для перемещения по площадке, исходя из игровой комбинации;
- для организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки;
- ухода от плотной опеки защитника в целях создания условий для завершения атаки;
- для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

Разновидности ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним: высокое и низкое ведение, со зрительным контролем и без зрительного контроля над мячом.

Баскетболист, хорошо владеющий дриблингом, имеет возможность обыграть защитника в любой точке площадки и создать угрозу атаки корзины. Способы обыгрывания: с использованием вышагивания, скрестного шага или поворота; по ходу выполнения приема в движении: изменением высоты отскока, направления или смены ритма; переводом мяча перед собой, за спиной, между ногами или с поворотом.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча:

- ведение на месте: с различной высотой отскока поочередно правой и левой рукой, с переводом мяча с руки на руку перед собой;
- ведение на месте с элементами жонглирования: чередуя исходное положение – сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.; с переводом мяча с руки на руку – под ногой, между ног, за спиной; со сменой направления движения мяча – по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т.п.;
- ведение в движении по прямой одной и другой рукой, чередуя высокое и низкое ведение на отдельных отрезках дистанции;
- разновидности ведения в движении с изменением направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.;
- ведение с изменением направления движения в сочетании с выполнением заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка центрального круга с подсчетом находящихся внутри его разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета и т.п.);
- ведение с изменением высоты отскока, скорости передвижения, направления движения, с переводом мяча с одной руки на другую по звуковым или зрительным сигналам педагога или партнера;
- разновидности ведения в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой («зигзаг» – 2-3 удара правой рукой с перемещением вправо-вперед, перевод мяча на левую руку; 2-3 удара левой рукой с перемещением влево-вперед, перевод мяча на правую руку и т.д.): без защитника; с пассивным сопровождением защитника; в условиях противоборства;

➤ воспроизведение разновидностей ведения в эстафетах и подвижных играх типа: «вызов номеров», «гонки с мячами», «пятнашки с ведением», «дриблеры в круге» и т.п.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок после ведения мяча:

➤ выполнение варианта остановки (двумя шагами, прыжком) с места: после одноударного ведения; после многоударного ведения на месте;

➤ выполнение разновидностей приема в целом на контролируемой скорости по ориентирам (разметка площадки, переносные стойки и т.п.);

➤ вариативное выполнение разновидностей приема: а) по зрительным сигналам партнера (поднятая вверх правая рука – остановка двумя шагами, поднятая вверх левая рука – остановка прыжком и т.п.); б) в ответ на изменение занимаемой стойки условным защитником (стойка с выставленной вперед правой ногой – остановка двумя шагами с ловлей мяча на шаге левой; стойка с выставленной вперед левой ногой – остановка прыжком с ловлей мяча после толчка правой и т.п.).

Техника броска мяча в корзину

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

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

- удаленностью от корзины - дистанционные броски, броски из-под щита;
- количеством конечностей, участвующих в броске – двумя или одной рукой;
- расположением мяча в начальный момент броскового движения - от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу;
- отношением к опоре – с места, в прыжке;

- характером предшествующего броску двигательного действия – в движении (после вышагивания или после получения мяча от партнера), после ведения (проход-бросок).

Примерные упражнения для обучения и совершенствования бросков с места (штрафных бросков):

- имитация изучаемого способа броска без мяча, по частям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности;

- воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекачивание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки;

- многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных исходных положений: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине;

- выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траектории на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т.п.;

- выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции: под углом 30-45° к щиту (бросок с отскоком от щита); б) располагаясь прямо перед щитом («чистый» бросок);

- серийное выполнение штрафных бросков изучаемым способом;

- выполнение штрафных бросков в личных соревнованиях: на число попаданий в серии бросков; на число двойных (два подряд) или тройных (три подряд) попаданий в серии бросков; максимальное число бросков без промаха; число всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени; лучшую разность между результативными и неточными бросками в серии или в заданный отрезок времени: за каждое попадание начисляется одно очко, за каждый промах вычитается одно очко; выполнение модельных показателей результативности: каждому снайперу-сопернику задается индивидуальный

уровень точности в серии бросков, достижение, которого приносит победу в состязании, и т.п.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей бросков в движении:

➤ выполнение прыжка толчком одной справа и слева от корзины: после одного, двух шагов с места – имитация броска без мяча; после предшествующего двухтактному ритму работы ног передвижения ходьбой или бегом;

➤ имитация изучаемого способа броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места;

➤ выполнение разновидности броска в корзину после одного шага с места;

➤ выполнение броска в движении правой и левой руками (справа и слева от корзины) в целом: после встречного набрасывания мяча партнером снизу (передача почти из рук в руки); после встречной передачи партнера с отскоком от пола; после встречной передачи по навесной и прямой траектории;

➤ разновидности броска после вышагивания: из различных исходных расположений по отношению к щиту, меняя угол атаки (прямо перед корзиной, справа или слева от нее); из разных исходных положений (стоя спиной, правым или левым боком по отношению к корзине) в сочетании с поворотом на опорной ноге, варьируя направление вышагивания;

➤ чередование разновидностей приема в сочетании с предшествующим обманным движением и уходом от условного защитника.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования броска в проходе

➤ выполнение разновидности броска в движении с места после одноударного ведения;

➤ выполнение разновидности изучаемого приема после многоударного ведения мяча на месте;

➤ выполнение прохода-броска в целом на невысокой скорости: под углом 30-45° к щиту справа и слева от корзины; под углами более 45° и менее 30°; прямо по направлению к корзине; из углов площадки (вдоль лицевой линии);

➤ чередование разновидностей приема с изменением: исходного положения и дистанции относительно корзины; направления движения, предшествующего броску; скорости передвижения с мячом;

➤ выполнение разновидностей приема в сочетании с обманным движением и последующим уходом от условного защитника: перед началом ведения (вышагиванием, скрестным шагом или поворотом); в движении (с помощью перевода мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом);

➤ соревнования на результативность разновидностей прохода-броска (личные и командные).

Техника игры в защите

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник постоянно стремится занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам. Соответственно технику защиты подразделяют на две основные группы:

- технику стоек и передвижений;
- технику противодействия и овладения мячом.

Техника стоек и передвижений

В технике защиты выделяют стойку с параллельной постановкой стоп, стойку с выставленной вперед ногой и закрытую стойку.

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой используется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи.

В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно, нет принципиальных различий и в технике их исполнения.

Техника противодействия и овладения мячом

К технике противодействия и овладения мячом относятся: вырывание, выбивание и перехват мяча; накрывание и отбивание мяча при бросках; взятие отскока на своем щите.

Тактика игры

Средствами ведения игры в баскетбол являются приемы техники и многообразие их способов. Каждый технический прием или их сочетание в игре применяются в конкретной игровой ситуации. Характер и содержание индивидуальных действий и взаимодействий игроков-партнеров в каждый игровой момент обусловлены изменяющимися условиями их выполнения, а осмысленный выбор диктуется избранной тактикой игры.

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

На начальном этапе подготовки баскетболиста тренеру необходимо развивать тактическое мышление занимающегося для принятия им самостоятельного решения в определенной игровой ситуации, а также формировать умение ориентироваться в пространстве игровой площадки и видеть на ней других игроков. В связи с этим, основное внимание на тренировочных занятиях с детьми ЭНП уделяется обучению и совершенствованию индивидуальных тактических действий и, частично, групповым тактическим взаимодействиям, как в нападении, так и в защите.

В этом возрасте сглажено традиционное распределение игроков по функциям (амплуа), поэтому, именно в группах ЭНП у тренера появляется прекрасная возможность для воспитания, очень востребованного в современных условиях развития баскетбола, универсального игрока, обладающего широким спектром владения различными техническими и тактическими навыками.

Значимое место в процессе спортивной подготовки на ЭНП занимают подвижные и спортивные игры.

На занятиях по баскетболу наиболее популярны *две формы проведения подвижных игр*: в виде эстафет и командных состязаний.

При выборе подвижных игр, применяемых для обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок. Перечень подвижных игр, применяемых на занятиях баскетболом, безграничен. Наиболее известными являются «день и ночь»,

«вызов номеров», «пятнашки мячом», «салки с ведением», «коршун и насадка», «баскетбольная перестрелка», «двухэтажный баскетбол» и др.

Большое влияние подвижные игры оказывают на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы в ходе игры, детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др.

2.2.4 Интегральная подготовка баскетболистов на начальном этапе

Использование подвижных игр в работе способствует приобретению занимающимися начального опыта соревновательной деятельности.

Подготовительные игры применительно к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового пространства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовки спортсменов младшего возраста. Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности спортсмена.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств и физического развития с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);
- 2) формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
- 3) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;

4) влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;

5) применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможных: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры, совершенствование техники в процессе многократного выполнения тактических действий, совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки одновременно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий.

Средствами интегральной подготовки на начальном этапе являются подвижные и спортивные игры специальной направленности.

Они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Среди подготовительных к баскетболу игр особенно популярны «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану», «Баскетбол без ведения», «1 х 1 с промежуточным» и др.

Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности, а

также помогает подвести спортсменов к участию в учебных и официальных играх.

В рамках игровой подготовки целесообразно проводить соревнования с использованием уменьшенных составов команд.

Так на 1 тренировочном году в группах ЭНП рекомендовано использовать игру 1x1, 2x2, 3x3, возможно 4x4, постепенно увеличивая число противоборствующих игроков по мере получения необходимых умений и навыков игровой деятельности. На 2-3 годах начального этапа подготовки баскетболистов используются те же игры 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, а также начинается соревновательная деятельность в виде контрольных игр и тематических краткосрочных турниров по минибаскетболу, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Количество таких игр не должно превышать нормы, установленной ФССП по виду спорта баскетбол (таблица 13).

Таблица 13 – Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол на начальном этапе спортивной подготовки

Виды соревнований (игр)	Периоды начального этапа спортивной подготовки спортивной подготовки	
	до года	свыше года
Контрольные	1 - 3	1 - 3
Отборочные	-	-
Основные	1	1
Всего игр	20	20 - 25

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности спортсменов. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при

соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством педагога с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности спортсменов. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п. Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу.

Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на спортсменов подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами.

Участие в календарных играх официальных соревнований требует от баскетболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

2.3 Требования к результатам реализации Программы

Основной целью организации, является подготовка спортивного резерва. В ФССП представлены результаты реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

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

по виду спорта баскетбол.

На каждом этапе решаются соответствующие задачи, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой:

Требования к знаниям и умениям занимающихся на ЭНП после первого тренировочного года:

Должен знать: технику безопасности на занятиях баскетболом; гигиенические требования к тренировочным занятиям; простейшие правила игры.

Должен уметь: выполнять перемещения в стойке баскетболиста; остановку двумя шагами и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; бросать мяч в корзину

одной рукой от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после второго года спортивной подготовки:

Должен знать: история возникновения баскетбола; правила личной гигиены; основные термины и понятия изученных технических приемов.

Должен уметь: передвигаться в защитной стойке; выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения; ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления противника; выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку; владеть техникой броска одной рукой с места и в движении; активно играть в игры с элементами баскетбола.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после третьего года спортивной подготовки:

Должен знать: основные спортивные соревнования по баскетболу команды субъекта Российской Федерации, Российской Федерации; основные этапы Олимпийского движения; элементы правил проведения спортивных соревнований.

Должен уметь: выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч; играть по правилам в баскетбол.

Общие задачи 2 этапа – тренировочного этапа (спортивной специализации).

1. Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.

3. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.
4. Формирование мотивированного интереса к занятиям баскетболом.

2.4 Система восстановительных мероприятий

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач.

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

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

При *психологическом* воздействии на занимающихся возрастает роль тренера. Важное значение имеет знание тренера возрастных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

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

К *медико-биологическим средствам* восстановления относятся следующие:

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства:

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

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у занимающихся правильной техники выполнения базовых движений. Правила техники безопасности и обязательное наличие разминки перед основной тренировочной работой, также является необходимым для предотвращения травм у спортсменов.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Соблюдать правила поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях и вне их (см. Приложение 3).
2. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
4. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

5. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

6. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

7. Применять упражнения на расслабление и массаж.

8. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

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

2.5 Организация антидопинговой работы с юными спортсменами

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у детей о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся.

При проведении занятий могут быть использованы игровые формы, диалоги, групповые дискуссии. Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему быстро меняется, тренеру следует быть хорошо осведомленным о новых событиях в этой сфере, ссылаться в качестве примеров на новости, актуальные в текущий момент времени.

На начальном этапе подготовки юных баскетболистов в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно-обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена. Учитывая масштаб вреда, который возможен от применения допинга, тренеры, работающие с юными баскетболистами, должны проводить разъяснительную работу по ознакомлению спортсменов с наличием Всемирного антидопингового кодекса, общероссийских антидопинговых правил, антидопинговых правил, существующих в баскетболе, а также включать в программу по теоретической подготовке беседы и мероприятия по антидопинговой тематике.

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр Плей».

Таблица 14 – Примерный план антидопинговой работы со спортсменами ЭНП

№	Содержание	Периоды ЭНП			Форма проведения
		1 год	2 год	3 год	

1	Хорошие и плохие привычки	+			беседа
2	Правила здорового образа жизни	+			беседа
3	Отдых – важный элемент режима дня школьника	+			беседа
4	Что вокруг нас может быть опасным?	+			дискуссия
5	Рациональное питание для баскетболистов		+		беседа
6	Природные витамины и их польза для спортсмена		+		диалог
7	Зачем и как появился спорт		+		беседа
8	Почему нужно заниматься спортом	+			дискуссия
9	Какие существуют виды спорта	+			игра
10	Что такое соревнования и как они проводятся в баскетболе		+		беседа
11	Почему нужны правила в спорте. Кто и как следит за их выполнением		+		дискуссия
12	Что бывает с нарушителями правил			+	беседа
13	Как появился допинг			+	беседа
14	Как допинг влияет на здоровье?			+	беседа
15	Честный спорт: Принципы честной спортивной борьбы ("фейр плей")			+	беседа
16	10 антидопинговых правил, их смысл			+	игра

2.6 Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются на всех этапах тренировочного процесса спортсменов- баскетболистов. Решение воспитательных задач с игроками различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Установлено, что начальные занятия в спортивной секции, с одной стороны, требуют связи со спецификой вида спорта определенного уровня развития нравственно-волевых качеств, а с другой – способствуют, при правильной организации учебного процесса, их целенаправленному формированию.

Воспитательная работа со спортсменами включает работу в рамках тренировочного процесса и работу во внетренировочное время. Особое внимание необходимо уделять повышению уровня воспитанности юных спортсменов, а также формированию благоприятного психологического климата внутри группы (команды).

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учиться жить. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, обстоятельств в семье, взаимоотношений в коллективе команды.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Очень сложно работать с теми учащимися, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению детей. Также нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику спортсмена. Поэтому каждому тренеру необходимо найти контакт с родителями.

Долгий и трудоемкий воспитательный процесс требует соблюдения ряда условий: наличие точных и понятных правил; безусловный авторитет педагога; высокое качество занятий, на которых обучаемые не остаются без дела в руках и мыслей в голове; хороший моральный климат в группе.

Одна из важнейших задач тренера – воспитание качеств спортивного характера у юного спортсмена, волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, активность, активность,

инициативность, стойкость, решительность, настойчивость, и упорство в достижении цели).

Направленное перевоспитание личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов, в том числе семьи, школы, спортивного коллектива, педагогов, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Таблица 15 – Примерный план воспитательной работы со спортсменами ЭНП

№ п/п	Наименование мероприятий	Срок	Ответственные за подготовку
Воспитательная работа			
1	Контроль за соблюдением режима дня занимающимися	весь период	
2	Беседы и дискуссии по нравственному воспитанию	весь период	
3	Мероприятия в рамках трудового воспитания	весь период	
4	Воспитательные мероприятия гражданско-патриотической, нравственно-эстетической, спортивно-оздоровительной работы	весь период	
5	Участие в различных праздниках и конкурсах	весь период	
6	Проведение родительских собраний	весь период	
7	Работа с родителями спортсменов	весь период	

Психическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности и позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Для занятий баскетболом важно учитывать критерии, влияющие на физическое и психическое здоровье личности. Физическое здоровье – это

уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы организма. Психическое здоровье – способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Физическое и психическое здоровье человека тесно взаимосвязаны. Существенная часть этих взаимодействий происходит через нервную систему, поэтому психическое состояние взаимодействует на работу внутренних органов, а состояние внутренних органов сказывается на психике. Занятия спортом активно влияют на физическое и психическое здоровье человека, поэтому тренерский состав Организации, в системе подготовки спортсменов применяет методы, позитивно влияющие на здоровье занимающихся.

Весь процесс подготовки спортсмена связан с систематическим проявлением эмоций. Одни помогают мобилизовать силы организма для преодоления каких-либо трудностей, а отрицательные эмоции негативно влияют на организм и препятствуют достижению высоких спортивных результатов.

Важно: Тренеру необходимо помнить, что на данном этапе становления баскетболистов следует сформировать правильную установку на поведение игрока внутри коллектива (т.е. социализировать ребенка).

2.7 Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения в рамках инструкторской практики тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и обучению основам правил соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Уже с первого тренировочного года необходимо формировать умение и навык у игрока в проведении беговых и общеразвивающих упражнений разминочного характера под контролем тренера.

3. Также возможно привлекать спортсменов к объяснению правил подвижной игры и условий ее проведения – на 1 году тренировки, к объяснению знакомого упражнения и его демонстрации – на 2-3 годах тренировки.

Судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки баскетболиста заключается в ознакомлении занимающихся с основами техники и техническими элементами игры в баскетбол, с основами правил соревнований и основными жестами полевых судей. Также с первого тренировочного года баскетболиста знакомят с пространством игровой площадки и воспитывают умение ориентации на ней. Вместе с этим игрок должен уметь определить игровой статус команды (команда нападения, команда защиты), знать тыловую и передовую зоны.

ГЛАВА III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. 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 на начальном этапе подготовки включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в спортивные школы и отделения баскетбола, а также текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Рассмотрение получаемых в процессе подготовки результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы для каждой конкретной группы спортсменов, что способствует повышению качества тренировочного процесса. Анализ результатов контрольных нормативов в начале – в конце тренировочного года подготовки и динамика этих показателей позволяют судить об адаптации занимающегося к применяемым воздействиям и выполняемой нагрузке.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки адаптации юного игрока к тренировочной работе;
- выполнения контрольных упражнений на начальном этапе по физической подготовке.

Текущий контроль процесса тренировки баскетболистов и состояния спортсменов включает:

- учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;
- оценку переносимости баскетболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании врачебно-педагогических наблюдений медицинского работника, тренера, в том числе на основании субъективных ощущений спортсмена;
- оценку функционального состояния организма занимающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
- оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности баскетболиста по данным регулярного контрольного тестирования;
- врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для спортсменов всех возрастов. Использование их на различных этапах подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние баскетболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

3.1 Медико-биологический контроль

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важные условия определения

адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса баскетболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий баскетболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения

физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

3.2 Врачебно-педагогический контроль

Целью врачебно-педагогического контроля является определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой планов тренировочных занятий.

Задачи:

- изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;
- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- текущее и перспективное планирование тренировочных занятий;
- выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание).

В педагогическом контроле применяются:

Метод педагогического наблюдения используется в процессе тренировочных занятий и спортивных соревнований. Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.

3.3 Контрольно-переводные нормативы и упражнения

Начиная с начального этапа, занимающиеся обязаны пройти тестирование по физической подготовке в конце каждого тренировочного

года для определения динамики показателя уровня физической подготовленности и его оценки. Требования к нормативам установлены ФССП.

Тренер на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач. Нормативы по физической подготовке занимающиеся ЭНП сдают в конце каждого тренировочного года, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также проследить динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке на начальном этапе спортивной подготовки, представлены в таблице 16.

Таблица 16 – Нормативы по физической подготовке в группах ЭНП для перевода занимающихся на следующий тренировочный год

	НП -1 8 лет		НП-2 9 лет		НП-3 10 лет	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на 20 м	Не более 4,5 с	Не более 4,7 с	Не более 4,5 с	Не более 4,7 с	Не более 4,3 с	Не более 4,5 с
Скоростное ведение	Не более 11,0 с (8с)	Не более 11,4 с (8с)	Не более 11,0 с (7с)	Не более 11,4 с (7с)	Не более 10,8 с (6с)	Не более 11,2 с (6с)
Прыжок в длину с места	Не менее 130 см	Не менее 115 см	Не менее 130 см	Не менее 115 см	Не менее 140 см	Не менее 120 см
Прыжок вверх с места	Не менее 24 см	Не менее 20 см	Не менее 24 см	Не менее 20 см	Не менее 26 см	Не менее 22 см

Целесообразность и эффективность деятельности тренера прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование спортивной подготовки. Например, годовой план подготовки корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ предыдущего

рабочего плана дает возможность внести коррективы при составлении очередного.

Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям:

Критериями оценки на этапе начальной подготовки являются:

- стабильность состава занимающихся или сохранность контингента;
- динамика роста индивидуальных показателей спортсмена физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки в баскетболе, навыков гигиены и самоконтроля;
- уровень мотивации ребенка к продолжению занятий баскетболом;
- учет процента травмированности группы.

ГЛАВА IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Под информационным обеспечением тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и тренировки баскетболиста.

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в спортивных школах по баскетболу, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Каждой спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку в Российской Федерации, необходимо иметь методический кабинет оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Ежемесячные методические занятия, проводимые высококвалифицированными специалистами, к которым относятся заслуженные тренеры России, ЗМС, доктора и кандидаты наук в области физической культуры и спорта, иностранные специалисты, обязательно должны быть включены в план работы организации. Их тематика и содержание планируются с учетом изменений и нововведений в мировой практике подготовки спортсменов высокой квалификации по баскетболу.

Коллективный просмотр видеозаписей по организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, с

последующим анализом и обсуждением увиденного, также широко применяется в спортивной практике. Замечательные результаты дают «Уроки мастерства» – взаимодействие молодого поколения тренеров с более опытными наставниками, осуществляющееся посредством передачи знаний, умений, навыков тренерского мастерства, с целью достижения наивысших спортивных результатов в подготовке игроков-баскетболистов. Сегодня далеко не каждая организация может гордиться и представить архивную учебно-методическую литературу, составленную опытными тренерами на основе многолетнего труда и полученного опыта и изданную силами своей организации. Отсутствие таких изданий нарушает систему преемственности. Это тормозит продвижение вперед и эффективное совершенствование системы подготовки спортивного резерва в целом в стране. И, конечно же, обязательное тесное сотрудничество и взаимосвязь различных организаций (муниципальных, региональных, Федеральных, профессиональных клубов и команд), осуществляющих спортивную подготовку, в том числе, по различным видам спорта для создания современной, эффективной, совершенной системы подготовки спортсменов, построенной на многолетнем опыте, с учетом ошибок прошлых лет и на основании современных знаний, умений, условий.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современный тренер просто обязан овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки необходимой информации. В противном случае дальнейшее развитие спорта, в общем, и баскетбола в частности, будет затруднительно.

Предлагаемая для использования литература и официальные сайты:

1. *Анискина С.Н.* Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.
2. *Баула Н.П.* Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с.
3. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. *Гатмен Б.* Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.
5. *Гомельский А.Я.* Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с.
6. *Гомельский А.Я.* Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с.
7. *Губа В.П.* Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
8. *Лосева И.В.* Методика специальной подготовки к СД баскетболистов 17-21 года при переходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук/И.В.Лосева. – Волгоград, 1997. – 24 с.
9. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.
10. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Сборник документов и материалов/Ю.Д.Нагорных, К.В.Вырупаев, И.И.Григорьева, Д.Н.Черноног; под общей редакцией Ю.Д.Нагорных; Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 295 с.

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2013, регистрационный № 28777).

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.07.2014 № 620 «О внесении изменений в Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (зарегистрирован в Минюсте России 14.08.2014, регистрационный № 33587).

13. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.

14. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

15. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России).

б) <http://www.consultant.ru> (Консультант).

в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

г) www.russiabasket.ru – Официальный сайт РФБ.

д) www.fiba.com – Сайт ФИБА.

е) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

ж) <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.