

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Учреждение образования
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРАРНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра физического воспитания и спорта

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ РАЗНОГО
ИГРОВОГО АМПЛУА**

Методические рекомендации

Минск
БГАТУ
2009

УДК 796.323(07)
ББК 75.566я7
О-75

Рекомендовано научно-методическим советом факультета предпринимательства и управления БГАТУ

Протокол № 5 от 27 февраля 2009 г.

Составители:

преподаватель *Н. В. Сони́на*;
ст. преподаватель *С. М. Смо́льский*

Рецензенты:

д-р. пед. наук, проф. Белорусского государственного университета физической культуры *Е. И. Ива́нченко*;
канд. пед. наук, доц. Белорусского государственного университета физической культуры *А. Г. Мо́всесов*

Методические рекомендации затрагивают основные разделы спортивной подготовки баскетболистов 15–16 лет. В издании представлен теоретический и практический материалы. Подробно изложены современные тенденции соревновательной деятельности в юношеском баскетболе, средства совершенствования мастерства игроков разного игрового амплуа, модельные характеристики, структура их спортивной подготовки.

Предназначены для специалистов, работающих в области физического воспитания и спорта, тренеров по баскетболу, спортсменов.

УДК 796.323(07)
ББК 75.566я7

© БГАТУ, 2009

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.	4
ГЛАВА 1. Современные тенденции соревновательной деятельности в юношеском баскетболе	6
ГЛАВА 2. Средства, используемые в подготовке баскетболистов.	11
ГЛАВА 3. Модельные характеристики баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа.	18
3.1. Основные требования к подготовке баскетболистов 15-16 лет учебно-тренировочных групп 4-го года обучения.	19
3.2. Функции игроков	20
3.3. Индивидуально - групповые модели игроков по функциям.	21
ГЛАВА 4. Экспериментальная оценка эффективности дифференцированного подхода к физической и технической подготовке баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа.	26
ГЛАВА 5. Структура спортивной подготовки для баскетболистов 15-16 лет.	30
ГЛАВА 6. Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний	35
6.1. Методика проведения контрольных испытаний	35
ЛИТЕРАТУРА.	59

ВВЕДЕНИЕ

Современный баскетбол представляет собой спортивную игру, где достижение высоких спортивных результатов зависит от проявления максимально высокого уровня физической, технической, тактической подготовленности спортсменов.

По мнению В.П.Филина (1980), В.Г.Никитушкина (1995) на достижение высокого спортивного мастерства в профессиональном спорте, в значительной степени, влияет качество процесса физической и технической подготовки спортсменов в юношеском возрасте.

Первичное становление основных двигательных навыков, которые в дальнейшем определяют мастерство баскетболистов, завершается к 15-16 годам, когда происходит специализация и определение игрового амплуа спортсменов (Г.Н.Максименко, 1990; В.А.Усков, 1999).

Специфические способности юные баскетболисты 15-16 лет реализуют в соревновательной деятельности, которые успешно развиваются в процессе спортивной тренировки. На этапе углубленной спортивной тренировки особое внимание уделяется всесторонней физической и функциональной подготовленности, а также овладению основами техники и тактики игры (А. Ш. Касымов, 1973, 1986).

Применение разнообразных тактических моделей игры в защите и нападении определяет успешность выступления команды на соревнованиях. В свою очередь тактическая зрелость баскетболистов 15-16 лет определяется наличием количества и качества технических приемов, находящихся в арсенале игрока.

Принято считать, что особенности телосложения юного спортсмена, наряду с другими его природными задатками, во многом определяют успешность формирования спортивных навыков и умений (Б. А. Никитюк, 1989; В. Б. Шварц, 1984).

Комплексное изучение способностей юных баскетболистов предполагает выделение специфических признаков возрастного развития и физического совершенствования. Такой подход, как известно, в наибольшей мере способствует прогрессу в юношеском спорте и, в частности, в баскетболе (М. Я. Набатникова, 1983, 1988).

Вопросы развития двигательных качеств у юных баскетболистов освещены в работах многих авторов (А. И. Бондарь, 2004; Р.Н. Дорохов, 1995; Д.И. Нестеровский, 2007; Н. А. Якушина, 1988), однако в решении задач тренировки юных баскетболистов исследователи неизбежно сталкиваются с про-

блемой индивидуализации, а по существу - дифференциации подготовки. Об этом свидетельствуют попытки в самом общем виде сформулировать рекомендации методического характера, связанные, главным образом, с технологиями развития двигательных качеств. При этом на наш взгляд, недостаточно изучены какие-либо целостные понятия и категории, которые, в определенной мере могут раскрыть сущность дифференцированного подхода к физической и технической подготовке юных баскетболистов.

Как показывает анализ специальной научно-методической литературы, в настоящее время мало проводится исследований и недостаточно обоснованы рекомендации по «системному» совершенствованию различных сторон подготовленности баскетболистов 15-16 лет, вследствие отсутствия единства взглядов относительно последовательности распределения нагрузок физической и технической подготовки в годовом цикле тренировочного процесса. Также недостаточно изучены особенности подготовки молодых игроков, выполняющих различные игровые функции на площадке. На наш взгляд, изложенные положения малообоснованны, и требуют дальнейшего экспериментального изучения.

ГЛАВА 1.

Современные тенденции соревновательной деятельности в юношеском баскетболе

Структуру соревновательной игровой деятельности нередко рассматривают как совокупность последовательных технико-тактических приемов, объединенных в целостную систему результативных действий. При этом обычно выделяют элементный набор технико-тактических действий в игре спортсменов и умение эффективно применять их с учетом конкретных игровых ситуаций.

Для выявления качественных и количественных характеристик соревновательной модели игровых действий баскетболистов различной квалификации нами осуществлялись педагогические наблюдения и видеосъемка соревновательной деятельности команд-участниц Всемирных Юношеских Игр (Франция, Pra Loup, 2003, 2004; Германия, Bischofsmais, 2005), а также Чемпионатов мира среди мужских команд (США, Индианаполис, 2002 и Япония, 2006). При этом предполагалось, что выявление в соревновательной деятельности типовых игровых ситуаций, повторяющихся в нападении и защите, может способствовать созданию не только количественно-качественной модели соревновательного поединка, но и позволит определить причинно-следственные связи, влияющие на исход встречи, то есть на спортивный результат.

Данные, полученные в процессе видеозаписей игр, позволили выявить ведущие тенденции в соревновательных действиях, в соответствии с различиями в игровых функциях баскетболистов в процессе соревновательной деятельности, которая является основой для разработки эффективной системы тренировок.

Целенаправленные исследования игровой деятельности проводились в условиях соревновательных матчей по специально разработанной схеме, в которой с помощью условных обозначений регистрировали следующие показатели:

- 1) продолжительность и количество атак;
- 2) количество и результативность бросков: двухочковых, трехочковых с учетом бросков, выполненных с ближней, средней и дальней дистанции, а также штрафных бросков;
- 3) количество подборов мяча за игру: на своем щите, на щите противника;
- 4) количество перехватов передач;
- 5) количество голевых передач;
- 6) количество потерь мяча за игру: при передаче или ведении мяча, технические потери;

- 7) количество забитых мячей, количество пропущенных мячей;
- 8) количество фолов, количество фолов соперников.

По итогам наблюдения за количественно-качественными характеристиками игры баскетболистов различной квалификации были выявлены основные параметры технико-тактических действий, которые определяют итог игры.

В процессе наблюдения за баскетболистами различной квалификации на Всемирных Юношеских Играх (Франция, Пра Лувр, 2003, 2004; Германия, Bischofsmais, 2005), а также Чемпионатах мира среди мужских команд (США, Индианаполис, 2002 и Япония, 2006) было установлено, что наиболее короткая (3-7с) продолжительность атаки соответствовала действиям, включающим контратаку после перехвата мяча (около 3-4с), стремительный прорыв после неточного (3-5с) или, напротив, точного (5-7с) бросков соперника, а также быструю атаку после подбора мяча, либо после вбрасывания его на своей половине поля или на половине соперника (4-7с). Количество атак в диапазоне длительности 3-7 с за игру составляло примерно $\bar{X}=27-28$ у юных баскетболистов и $\bar{X}=14$ - у высококвалифицированных игроков. Доля атак в общем их количестве составила 29,0 и 19,8 %, соответственно (табл.1).

Атакующие действия, нередко квалифицируемые в баскетболе как «раннее нападение», продолжались примерно 8-15 с и составили основной блок (по числу атак - в среднем 37) у юных баскетболистов, в то время как у высококвалифицированных игроков этот показатель составлял в среднем $\bar{X}=16-17$. Процентное соотношение продолжительности атакующих действий равнялось в среднем 39,0 и 23,4 %, соответственно.

Таблица 1

Количество атак в финальных соревнованиях юных и высококвалифицированных баскетболистов ($\bar{X} \pm \sigma$)

Диапазон длительности игровых действий в атаке, с	Всемирные Юношеские Игры 2003, 2004	Чемпионат мира, 2002, 2006 среди мужчин	p
От 3 до 7	27,42±8,12	13,92±4,13	<0,05
От 8 до 15	36,84±10,77	16,44±4,27	<0,05
От 16 до 24	25,26±8,17	29,89±5,08	>0,05
Более 24	4,89±1,76	10,14±2,65	<0,05
Общее количество атак	94,41±10,02	70,39±4,91	<0,05

Характерно, что количество кратковременных (в диапазоне 3-7 и 8-15с) атак у юных баскетболистов практически вдвое превышало идентичный показа-

тель у взрослых мастеров (в среднем $\bar{X}=64$ против $\bar{X}=30$, соответственно), а их доля от суммарного количества атак за игру - 67,8 и 43,0 %, соответственно.

Атакующие действия продолжительностью 16-24с, как известно, требуют хорошей сыгранности партнеров, тактического взаимопонимания, своевременных и аккуратных действий, особенно в завершающей стадии атаки, когда важно умение «вывести» игрока на удобную для броска позицию, что в меньшей степени свойственно молодым баскетболистам. В наших наблюдениях количество атак данной продолжительности оказалось примерно одинаковым в обеих рассматриваемых группах спортсменов, однако их доля в общем количестве атак за одну финальную игру составила в среднем 26,8 % у юношей и 42,5 % - у высококвалифицированных игроков.

Число атак продолжительностью более 24с оказалось наименьшим как у юных баскетболистов, так и у взрослых, однако у последних данный показатель вдвое выше ($\bar{X}=10-11$ против $\bar{X}=4-5$, в среднем). При этом доля длительных атак составила 5,2 и 14,4 %, соответственно. Отметим, что данная категория действий игроков на площадке в большей степени характерна для заключительной стадии игры, когда одна из команд не способна организовать атаку за отведенное правилами время - 24с. Поэтому подобные действия игроков обычно квалифицируют как потеря мяча при организации атаки.

Результативность атакующих действий юных баскетболистов несколько ниже по сравнению с результативностью высококвалифицированных игроков. Так, в среднем из каждых 95 атак, проведенных нападающими юношеской команды в течение одной игры, только 36-44 % завершались удачно в разных матчах. Высококвалифицированные баскетболисты атаковали соперника в среднем 70 раз, при этом результативность их атакующих действий составила в среднем 42-47 %.

Количество стремительных прорывов у юных баскетболистов составило за игру в среднем от 11 до 18, из которых от 47 до 69 % завершались результативными бросками в различных матчах. Вместе с тем, у высококвалифицированных баскетболистов количество атак составило в среднем 70-71 за игру, при этом количество тактических прорывов равнялось в среднем 7-8, из которых примерно 5-6 завершались результативно (в разных играх - 59-76 %).

Можно констатировать, что по количественным и качественным характеристикам игровых действий в нападении юные баскетболисты в целом продемонстрировали динамичную, атакующую игру, однако несколько меньшую результативность, по сравнению с высококвалифицированными игроками.

В целом, как следует из приведенных результатов, юные баскетболисты набирали очки преимущественно в атаках длительностью от 3 до 15с, а высококвалифицированные баскетболисты увеличивали счет благодаря длительным атакам (более 15с), которые предъявляют более высокие требования к функциональной и технико-тактической подготовленности, хорошей слаженности действий и сыгранности игроков, участвующих в атаке.

При изучении показателей соревновательной деятельности юных баскетболистов установлено, что для итога встречи имели значение такие игровые действия как точность и результативность бросков с игры (соответственно $r=0,952$ и $r=0,927$). При этом результат игры зависел, главным образом, от количества ($r=0,883$), результативности ($r=0,885$) и точности ($r=0,904$) 2-х очковых бросков (таблица 2).

Таблица 2

Коэффициент ранговой корреляции конечного итога игры с характеристиками игровой деятельности юных баскетболистов 15-16 лет

Характеристика игровой деятельности	r	t	P
1	2	3	4
Количество забитых мячей	0,883	4,56	<0,01
Количество пропущенных мячей	0,789	3,12	<0,05
Количество бросков выполненных в 2-х очковой зоне (РБр2)	0,885	4,69	<0,01
Количество бросков выполненных в 3-х очковой зоне (РБр3)	0,810	3,38	<0,05
Количество бросков с игры (РБр2+3)	0,927	5,85	<0,01
Точность бросков в 2-х очковой зоне (ТБр2)	0,904	5,21	<0,01
Точность бросков в 3-х очковой зоне (ТБр3)	0,738	2,68	<0,05
Точность бросков с игры (ТБр2+3)	0,952	7,70	<0,01

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4
Общее количество передач (ОКП)	0,835	3,70	<0,05
Количество голевых передач (КГП)	0,812	3,38	<0,05
Количество перехватов (КПхв)	0,663	2,15	>0,05
Общее количество подборов мяча (ОКПМ)	0,809	3,38	<0,05
Количество подборов под своим щитом (КПСЩ)	0,940	2,68	<0,05
Количество подборов под чужим щитом (КПЧЩ)	0,887	2,15	<0,05
Количество потерь мяча за игру (КПМИ)	0,784	3,13	<0,05

Анализ полученных данных дает основание утверждать, что результативность и количество штрафных бросков ($r=0,732-0,757$, соответственно, $p<0,01$), как следствие персональных замечаний, подчеркивают активность действий нападающих и расширяют возможности атаки. В то же время потери мяча ($r=0,566$, $p < 0,05$) резко сокращают количество результативных атак.

Характерно, что при сравнительном анализе показателей игровой деятельности юных и квалифицированных баскетболистов выявлены высокие коэффициенты ранговой корреляции, наблюдаемые в группах показателей количества забитых и пропущенных мячей, их разности, то есть в счетных показателях игры. Однако для воздействия педагогических средств целесообразно выделить характеристики, наиболее влияющие на успешный исход матча, уровень достоверности значимости коэффициента ранговой корреляции которого $p<0,01$.

Таким образом, учитывая приведенные здесь факты, по-видимому, можно говорить о возрастающем уровне мастерства юных баскетболистов. При этом современная тенденция развития игры в баскетбол предусматривает рациональное сочетание в атаке и стремительных прорывах, «ранних нападениях», и позиционного нападения, совершаемых при неуклонном снижении времени для атаки. Такое построение игры, очевидно, предполагает высокий уровень функциональной и скоростно-силовой подготовленности, а также высокий уровень исполнения технических приемов, «скоростного» игрового и тактического мышления.

ГЛАВА 2.

Средства, используемые в подготовке баскетболистов

Основными средствами тренировки в баскетболе, представляющих собой активную двигательную деятельность, являются физические упражнения.

В процессе разработки упражнений специального характера с заданными свойствами и параметрами целесообразно использовать принцип «ведущего элемента координации».

Тогда упражнения можно группировать:

1. По направленности применения:

— на укрепление мышц, связок, суставов; на развитие физических качеств; на поддержание физических качеств; на восстановление физических качеств.

2. По качествам (двигательным):

— на силу (взрывную, стартовую, статическую и др.), на быстроту (движения, частота, реакции), на скорость (скоростно-силовые), на координацию движений (в опорном, безопорном положении), на точность (усилий, в пространстве, во времени, по структуре), на выносливость (стабильность, надежность).

Существует два главных аспекта использования упражнений:

а) совершенство двигательной деятельности,

б) совершенство игровой деятельности.

В первом аспекте выделяются «работа ног» и «работа рук», которые синтезируются в «приемах тренировки».

Во втором аспекте выделяются «нападение» и «защита», в каждом из которых имеются «индивидуальные», «звеньевые» («групповые») и «командные» действия, в свою очередь, «нападение» и «защита» синтезируются в «игровую ситуацию».

Основные методические рекомендации:

а) стремиться к абсолютной симметрии в баскетболе явно нецелесообразно, хотя могут иметь место индивидуальные исключения из этого правила, которые должны быть определены, оценены и учтены в тренировочном процессе;

б) «школа движения» должна быть симметрична и в работе рук и в работе ног;

в) в «школе техники» сочетания движений рук и движений ног по структуре, ритму, темпу должны быть, с одной стороны, строго скоординиро-

ваны и симметричны, а с другой — должны быть ассиметричны и вообще независимы по этим параметрам;

г) выполнение передач мяча, ведения, обводки, проходов, добивания мяча, бросков в корзину с близких дистанций в типовых ситуациях и с оптимальными параметрами должны удовлетворять требованиям симметрии;

д) «средние», «дальние» броски в корзину, штрафные броски, виртуозные «коронные» приемы, большинство приемов, выполняемых в экстремальных ситуациях или с околопредельными параметрами — остаются ассиметричными; требуется полная симметричность в большинстве защитных приемов и противодействиях;

е) в командных действиях важно умение эффективно и рационально оперировать по обеим сторонам площадки (на обоих флангах нападения и защиты).

Дополнительные указания:

— относительно простые движения, действия могут выполняться в одном и том же упражнении с поочередным использованием то сильнейшей руки (ноги), то слабейшей руки (ноги) с сохранением в обоих случаях высоких требований к качеству выполнения;

— овладение сложными движениями, приемами, действиями должно планироваться и программироваться отдельно для сильнейшей руки (ноги) и для слабейшей, при этом слабейшая рука (нога) как бы догоняет сильнейшую и в перспективе с ней почти сравнивается (используя механизм переноса навыка);

— в тактической и игровой подготовке ситуационно грамотно и результативно выполненное слабейшей рукой (ногой) действие должно всемерно поощряться (особенно защитное!).

В целом рабочая группировка упражнений в баскетболе схематично представлена на рисунке 1.

Правила эффективности упражнений

Каждый тренер подбирает и программирует нагрузку по собственному усмотрению. В то же время анализ опыта ведущих специалистов в нашей области позволил выявить ряд общих для всех тренировочных упражнений организационно-методических правил, которые дают возможность повысить интенсивность нагрузок, а также заинтересованность и дисциплинированность игроков.

Организационно-методические правила:

1) вся специальная подготовленность баскетболиста базируется на:

- подготовке опорно-двигательного аппарата (ОДА) к высокоинтенсивным перспективным нагрузкам,
- формировании активной мышечной массы тела за счет жировой,
- укреплении суставов для различных мощных «бросковых» движений (из согнутых положений — резкое разгибание),
- «закачивании» отдельных мышечных групп и связок (стопы, голени, кисти, пальцев) нагрузками локального характера,
- обеспечении оптимальности высоты свода стопы,
- улучшении «рессорных» свойств стопы, амплитуды сгибания-разгибания стопы в голеностопном суставе, повышение силы мышц-разгибателей стопы;

2) в каждом упражнении стремиться совершенствовать управление движением по линиям:

- а) на максимальное проявление,
- б) на точность (правильность) выполнения (с чувством скорости, времени),
- в) на гибкость и «переключаемость» выполнения,
- г) на экономичность;

3) наиболее эффективными являются упражнения, органично увязанные со стратегией и тактикой игры команды в атаке и обороне и соответствующие конкретным игровым ситуациям и педагогической концепции, которой придерживается тренер;

4) каждому упражнению целесообразно придавать отчетливо выраженный технико-тактический характер, оно должно иметь свое название, которое давало бы игрокам ясное представление об основной цели и о трудностях выполнения данного задания; например, «упражнение на рывок с двумя мячами» — серия ускорений с одновременным дриблингом двумя мячами на ограниченной площади, направленная на развитие двигательной мощности и быстроты работы рук;

5) дозировка, режим, метод преподнесения, механизм энергообеспечения определяются, прежде всего, тем способствует ли избранное упражнение восстановлению или развитию (совершенствованию) конкретных физических качеств, способностей, навыков или умений;

б) для каждого упражнения следует обеспечивать максимальную интенсивность выполнения (конечно, в соответствии с уровнем подготовленности и состоянием каждого игрока), последовательно наращивая скоростную динамику, координационную способность, психическое напряжение; при

этом игроков следует «вооружить» доступными средствами самоконтроля за влиянием на организм высокоинтенсивных нагрузок;

7) важно формировать устойчивость игрока к силовым контактам, эмоциональным стрессам, а также к «сбивающим» факторам, которые вместе с атлетической, скоростной или циклической нагрузкой тренировочного занятия (тренировочного дня) ведут к совершенствованию игрового мастерства;

8) тренеру полезно располагать комплексами упражнений, заранее подобранных из различных разделов подготовки, для решения узловых тренировочных задач, и использовать эти комплексы при разработке индивидуальных тренировочных заданий на определенный этап работы;

9) в процессе выполнения тренировочных заданий необходимо обращать внимание на развитие способности игроков к концентрации и распределению внимания, а также умения переключаться с одного вида деятельности на другой, быстро и правильно принимать решения в экстремальных ситуациях;

10) необходимо повышать «моторную» плотность занятия: быстро осуществлять переход от одного упражнения к другому, особенно при круговой тренировке; смена исходных позиций не должна превышать 5-10 секунд — для этого новые элементы подробно анализируются с игроками до начала занятия; нежелательны вопросы игроков во время выполнения упражнения, всякие обсуждения проводятся после тренировок, четко планируются паузы отдыха между сериями упражнений;

11) во время тренировочных занятий необходимо стремиться к использованию всего пространства баскетбольной площадки, боковых щитов, других дополнительных средств и вспомогательного инвентаря, а также к обеспечению максимальной занятости всех игроков; баскетболисты, не выполняющие данное упражнение, могут отрабатывать штрафные броски, подавать мячи или выступать в качестве разыгрывающего при распасовке, если нет необходимости наблюдать за упражнением вместе с тренером;

12) не следует отказываться от упражнения до тех пор, пока все игроки не выполнят его, правильно хотя бы один раз; правильность выполнения является необходимым условием прогресса, повышая уверенность спортсмена, и к данному заданию следует возвращаться на каждой тренировке, обращая особое внимание на качество его выполнения;

13) большинство основных упражнений отрабатываются на протяжении всего сезона, поскольку регулярное повторение при условии интенсивности и высоком качестве техники выполнения задания вырабатывает у баскетболиста надлежащие навыки и привычки, необходимые в игре; в то же время каж-

дое упражнение желательно разнообразить, делая акценты на различных элементах и приемах, что значительно повышает заинтересованность игроков и позволяет достичь ощутимых результатов в кратчайшие сроки; после 3-4 тренировочных микроциклов «репертуар» комплексных упражнений существенно обновляется;

14) нельзя допускать, чтобы чрезмерная длительность упражнения отрицательно сказывалась на психике спортсмена и снижала эффективность выполнения, поэтому одно упражнение не должно длиться более 7-8 минут, если упражнение начинает утомлять игроков, его лучше прервать и перенести на следующее занятие;

15) в силовой подготовке игроков рациональными будут парные упражнения с сопротивлением, которое поддается более гибкому регулированию, а также изометрические упражнения, выполняемые при «невыгодных» (с точки зрения биомеханики) углах сгибания рук, ног, туловища;

16) передачи мяча и работа ног — самые простые и в то же время самые сложные элементы в баскетболе, которым необходимо всегда уделять повышенное внимание, нельзя забывать, что по нагрузке торможение равносильно ускорению;

17) упражнения на отработку бросков в корзину с различных точек полезно сочетать с финтами, короткими проходами и рывками для подбора, отскочившего от щита мяча;

18) в упражнениях предсоревновательного и соревновательного этапов годичного цикла следует обеспечивать повышение соревновательных трудностей, создавая ситуации с численным преимуществом атакующей или обороняющейся стороны (2x1, 3x2 или 2x3, 3x4), при этом сокращается время, данное на розыгрыш мяча, ограничивается площадь игрового пространства, исключается дриблинг, подстраховка, переключение и др.;

19) каждое упражнение должно иметь логичное завершение — бросок, перехват мяча, свисток в связи с нарушением правил и т.п.;

20) овладевать техникой игры в защите следует прежде, чем соответствующими атакующими комбинациями; вводя в упражнение активное сопротивление условного соперника надо следить за правильной структурой защитных приемов и передвижений;

21) важно, чтобы терминология тренера была привычной для спортсменов и чтобы во время тренировок, и особенно учебной игры, они ясно понимали, что означает то или иное указание;

22) необходимо, чтобы обстановка во время выполнения игровых тренировочных заданий всемерно приближалась к соревновательной — для этого следует использовать световое табло, назначать персональные фолы;

23) немалую пользу может оказать ведение статистики всех тренировочных занятий, а также регулярное обсуждение статистических данных перед тренировками; тренеру следует составлять еженедельные индивидуальные планы с указанием возрастающих требований задач спортсменов; то, что тренер фиксирует письменно количество заброшенных мячей, точных штрафных бросков, «голевых» передач, перехватов мяча, а также взятых отскоков не только в официальных матчах, но и на тренировках, повышает ответственность игроков, концентрацию их внимания при выполнении того или иного упражнения;

24) использование видеозаписи тренировочных занятий позволяет тренеру следить за тем, что происходит на всем пространстве баскетбольной площадки, помогает оценить действия всех игроков во время тренировки и, главное, эффективность упражнений;

25) в тактические упражнения, выполняемые на половине площадки, следует вводить установку, по которой защищающаяся команда, овладев мячом, переходит в быструю контратаку — это стимулирует перехват игроками передачи соперника; защищающиеся баскетболисты также учатся заставлять атакующего соперника чаще ошибаться и эффективно использовать его ошибки; спортсменам нравится игра, насыщенная быстрыми переходами от обороны к нападению;

26) тренировочные упражнения, связанные с большими физическими и психическими нагрузками и требующие высокого технического исполнения, отлично подготавливают игроков к ответственным матчам;

27) тренер не должен оставлять без внимания нарушения правил, допускаемые баскетболистами при выполнении тренировочных заданий, — каждое умышленное нарушение должно сопровождаться свистком «арбитра»; чтобы не прерывать упражнение, нарушившего правила игрока можно в порядке наказания заставить отжаться несколько раз от пола; в этом случае без особого ущерба для всего упражнения нарушителю приходится наверстывать секунды, затраченные на отжимание, что, в свою очередь, увеличивает нагрузку и заставляет баскетболиста избегать фолов при игре в обороне;

28) необходимо следить, чтобы при выполнении тренировочных упражнений партнеры не критиковали друг друга; тренер должен проявлять всяческую заинтересованность к выполняемым упражнениям, подбадривая

игроков и высказывая критические замечания в наиболее мягкой форме; полезно вводить символические еженедельные призы: наиболее результативному «бомбардиру», за лучшую игру под щитом, за безошибочное выполнение штрафных бросков, сильнейшему защитнику, нападающему и т.д.;

29) в каждую интенсивную тренировку целесообразно включать отвлекающие и восстанавливающие упражнения, а также паузы для полного отдыха и расслабления; хороший морально-психологический климат сплачивает команду, придает игрокам дополнительные силы, помогает решить любую задачу во время напряженного матча.

30)

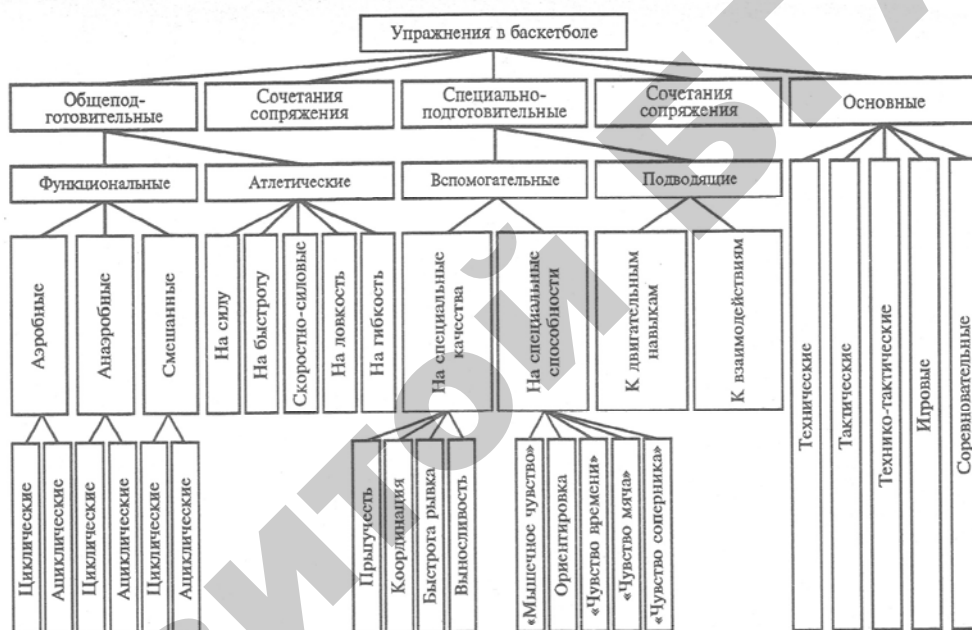


Рисунок 1 - Классификация упражнений в баскетболе

ГЛАВА 3.

Модельные характеристики баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа

Совершенствование управления процессом тренировки и соревновательной деятельности требует в качестве необходимого элемента наличия индивидуально-групповых модельных характеристик, раскрывающих определенный уровень подготовленности баскетболистов и их мастерства.

Модели подготовленности используются для оценки соответствия развития различных качеств и способностей игрока демонстрируемому и планируемому результатам, выявления степени его подготовленности и определения направления дальнейшей работы, путей индивидуальной ориентации и коррекции.

Модели соревновательной деятельности используются для выбора оптимальных тактических схем и вариантов индивидуальных и групповых действий в нападении и защите, для поиска резервов роста спортивных достижений и уточнения главных направлений повышения подготовленности игрока.

Систематизация модельных характеристик формируется на основе обобщенных характеристик состава сборной команды и их иерархического распределения в моделях по игровым функциям. Здесь используются два уровня модельных характеристик – характеристики соревновательной деятельности и характеристики основных разделов специальной подготовленности.

При разработке модели игры команды обычно предусматривается обогащение тактики в связи с существенным повышением ее наступательных и оборонительных возможностей на основе гибкого использования активных, динамичных форм и способов ведения игры, их устойчивости и сбалансированности.

В данной концепции главное внимание уделяется:

- дальнейшему повышению точности бросков со средних дистанций, 3-х очковых бросков; штрафных бросков;
- увеличению скорости игровых действий в нападении и защите;
- проведению «раннего нападения» или эшелонированного быстрого прорыва, скоростных атак кольца с хода, без специальных расстановок и заранее разученных командных схем, относительной универсализации игроков, их индивидуальных способностей и знания типовых соревновательных ситуаций;
- систематическому применению активной, плотной личной защиты по всей своей половине площадки с жесткой опекой соперника с мячом – «снай-

пера», дриблера – и подстраховкой по принципу «стороны с мячом» и «стороны без мяча» («слабой»);

- обеспечению гибкости перестройки системы зонного прессинга 1-2-2, 2-2-1 с высокорослым игроком в передней линии и системы смешанной защиты 1-4 и 2-3;

- овладению маневренной, комбинационной игрой через двух центральных, быстрым прорывом с первой длинной передачей;

- улучшению организации групповой борьбы за отскок, особенно у щита соперников;

- эффективной реализации конкретных планов игры против главных соперников на основе динамичной комбинационной игры через высокорослого центрального и на линии штрафного броска, четкой позиционной маневренной игры через двух высокорослых центральных игроков, тактические комбинации, направленные на создание игровых положений для беспрепятственного трехочкового броска в кольцо.

Затем рассчитываются количественно-качественные модельные показатели для всей команды и индивидуально-групповые модели игроков по таким функциям: № 1 – защитник-разыгрывающий, №2 - атакующий защитник, № 3- первый центральной, № 4 – второй центральной, № 5 – крайний нападающий универсального профиля, № 5т - крайний нападающий «таранного» типа. Далее в таблицах 2,3,4 приводятся индивидуально-групповые модели игроков по функциям.

3.1. Основные требования к подготовке баскетболистов

15-16 лет учебно-тренировочных групп 4-го года обучения

На учебно-тренировочном этапе идет изучение «школы» игры в баскетбол. Игроки овладевают основами игровой деятельности при выполнении любой игровой функции, достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определенные игровые навыки, что позволяет ставить вопрос о достижении в определенные сроки годового цикла высокой спортивной формы.

В этом периоде продолжается формирование морфофункциональных показателей организма юношей и тренеру необходимо определить, в каком игровом амплуа будет играть то или другой игрок. В связи с этим предлагаются модельные характеристики морфофункциональных показателей, показателей физической и технической подготовленности, соревновательные пока-

затели, а так же перечень умений и навыков, необходимых для выполнения той или другой игровой функции.

3.2. Функции игроков

Организация действий команды предполагает распределение функций между ее игроками. Функции игроков определяются с учетом цели игровой деятельности — нападать и защищаться.

В баскетболе сформировалось следующее разделение игроков по функциям: защитники, крайние нападающие, центровые. В настоящее время все более отчетливо наблюдается дифференциация внутри этих функций.

Так среди защитников выделяются атакующие защитники, активно участвующие в атаках кольца вплоть до борьбы за отскок у щита соперника, и задние защитники, участвующие преимущественно в розыгрыше мяча и страховке тыла команды. Среди центровых игроков — первые (основные) центровые, действующие преимущественно на острие атаки вблизи щита соперника, и вторые центровые, свободно маневрирующие в районе линии штрафного броска и часто атакующие кольцо с ходу. Среди нападающих — крайний нападающий «таранного» типа с мощным проходом к щиту и борьбой за отскок с места и с ходу и крайний нападающий «универсального» профиля, могущий связать переднюю и заднюю линии команды в условиях плотной опеки соперника, способный устойчиво проявить скоростные качества.

Однако в современном баскетболе игроки, независимо от выполняемых ими функций, должны владеть широким арсеналом средств и способов ведения игры, как в нападении, так и в защите. Таким образом, формирование квалифицированного баскетболиста проходит по двум связанным между собой направлениям: совершенствование в универсальных приемах игры и совершенствование в приемах, специфических для выполнения своих функций.

По-видимому, распределение игроков по функциям никогда не потеряет своего смысла. Полная универсализация баскетболистов без распределения их по функциям нецелесообразна, так как она не учитывает морфологических данных игроков, их склонностей и способностей к решению тех или иных соревновательных задач. Рациональное распределение игроков по функциям создает более благоприятные условия для полного раскрытия ими своих возможностей, а, следовательно — и для более эффективного использования каждого игрока в общих интересах коллектива команды.

3.3. Индивидуально - групповые модели игроков по функциям

Центровой игрок. Центровой игрок должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью. Центровой игрок принимает активное участие в организации и проведении как стремительного, так и позиционного нападения.

Успех в позиционном нападении, центровой достигает в том случае, если он выдвигается вперед к щиту, в глубину обороны соперников и при этом активно выполняет диспетчерские функции, организуя комбинационную игру. Он должен располагаться в районе «усиков» области штрафного броска, линии штрафного броска и самой области штрафного броска, где он является главной ударной силой в борьбе за отскок.

Центровой игрок должен владеть широким техническим арсеналом средств и способов ведения игры, как в непосредственной близости к щиту, так и по всей территории поля, в условиях быстрого передвижения, при этом он должен владеть приемами атаки корзины из положения спиной к ней.

Модельные характеристики представлены в таблице 3.

Таблица 3

Модельные характеристики центрального игрока

Параметры	Юноши
1	2
Морфологические показатели	
Длина тела, см	198- 203
Вес тела, кг	92-94
Показатели физической и технической подготовленности (по тестам)	
Быстрота рывка на 10 м, с	2,00-2,04
Быстрота рывка на 20 м, с	3,46-3,57
Челночный бег 4×6 м, с	6,67-6,87
Челночный бег 4×20 м, с	17,00-17,19
Бег по дуге, с	7,57-7,79
Бег 500 м, с	84,3-87,2
Скоростная выносливость, м	168,7-171,4
Прыгучесть (по Абалакову), см	47-49
Штрафные броски (число попаданий)	26-27
Дистанционные броски (число попаданий)	26-28
Соревновательные показатели	
Атаки корзины	8-10

Продолжение таблицы 3

1	2
Общая результативность	10-12
Броски с игры, %	48-52
Дистанционные броски, %	42-45
Штрафные броски, %	74-76
Подборы мяча	9-10
Перехваты мяча	2-3
«Голевые» и «атакующие» передачи	3-4

Крайний нападающий «таранного» типа. В современном баскетболе его характеризуют, прежде всего, высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности.

Крайний нападающий «таранного» типа должен своевременно включаться в быстрый прорыв и эффективно его завершать, уверенно атаковать корзину с любой дистанции, умело взаимодействовать с центровым и защитником, вести борьбу за отскок с ходу и добивать мяч в корзину в условиях интенсивного противодействия соперников. Помимо атакующих действий, нападающий не должен заметно уступать в качестве защитных действий любому защитнику, обеспечивая по ходу игры полноценную взаимозаменяемость (должен уметь бороться против длинной передачи, бороться с ведением и помогать бороться против ведения партнеру, бороться за отскок с места и схода).

Модельные характеристики представлены в таблице 4.

Таблица 4

Модельные характеристики крайнего нападающего
«таранного» и «универсального» типа

Параметры	Юноши	
	«таранный»	«универсальный»
1	2	3
Морфологические показатели		
Длина тела, см	194-200	190-195
Вес тела, кг	72 – 76	71-75
Показатели физической и технической подготовленности (по тестам)		
Быстрота рывка на 10 м, с	1,84-1,87	1,84-1,87
Быстрота рывка на 20 м, с	3,15-3,19	3,14-3,18

Продолжение таблицы 4

1	2	3
Челночный бег 4×6 м, с	6,14-6,18	6,04-6,14
Челночный бег 4×20 м, с	15,10-15,14	15,00-15,12
Бег по дуге, с	7,21-7,27	7,16-7,20
Бег 500 м, с	82,7-84,7	80,0-82,7
Скоростная выносливость, м	181,3-184,0	178,7-181,3
Прыгучесть (по Абалакову), см	48,6-50,3	46,5-48,6
Штрафные броски (число попаданий)	24-26	25-27
Дистанционные броски(число попаданий)	26-28	28-30
Соревновательные показатели		
Атаки корзины	8-9	9-10
Общая результативность	9-10	10-11
Броски с игры, %	51-52	52-53
Дистанционные броски, %	44-46	46-47
Штрафные броски, %	73-74	72-73
Подборы мяча	6-7	7-9
Перехваты мяча	2-3	2-3
«Голевые» передачи	3-4	3-4

«Универсальный» крайний нападающий является относительно универсальным, умеющим эффективно играть в положении центрального игрока и защитника, активно участвовать в первом и втором эшелонах стремительного нападения, связать переднюю и заднюю линии команды в условиях плотной опеки соперника, способный устойчиво проявлять скоростные качества, «снайперские» способности. Он нацелен на ведение борьбы за отскок мяча на своем щите, сходу на щите противника. Он должен уметь активно действовать на острие зонного и личного прессинга, в передней линии зонной защиты, плотно опекать любого высокорослого противника в глубине площадки и у щита, уверенно атаковать корзину с любой дистанции.

Игровые функции крайнего нападающего «таранного» и «универсального» типа совершенствуются в направлении относительной универсализации и совершенствования в розыгрыше мяча. Модельные характеристики представлены в таблице 3.

Атакующий защитник и защитник - разыгрывающий должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, при этом его ростовые параметры значительно ниже центральных и нападающих.

Атакующий защитник хорошо владеет «скоростной техникой» нападения и защиты и «снайперскими» бросками с дальних дистанций (особенно

из-за трехочковой зоны) и острыми проходами к щиту. Он должен эффективно взаимодействовать с партнерами по команде в парах, тройка; обладать способностью самостоятельно принимать оптимальные решения в сложных соревновательных ситуациях.

Защитник–разыгрывающий, способный сочетать цепкие, высокоэффективные защитные действия с «умным» розыгрышем мяча, управлением командой и угрожать сопернику точным трехочковым броском.

В нападении защитник обязан первым включаться в быстрый прорыв, и умело завершать его. При позиционной игре - повышать динамизм и маневренность действий команды, руководить подготовкой и проведением атак корзины противника, выводить на бросок нападающих и сам точно поражать цель со средних и дальних дистанций, умело сочетать проходы к щиту с «голевыми» передачами, быть готовым к отражению контратаки противника.

Основной район действий защитника-участок поля, прилегающий к дуге области штрафного броска.

При игре в обороне защитник-разыгрывающий первым вступает в борьбу при контратаках противника, плотно опекает лидеров нападения, четко подстраховывает партнеров (особенно в их борьбе с центровым соперником). Ему необходимо отличное владение техникой передвижений и отбора мяча, умение плотно опекать нападающих и вести борьбу с численно превосходящим противником.

Модельные характеристики представлены в таблице 5.

Таблица 5

Модельные характеристики атакующего защитника

Параметры	Юноши	
	Атакующий защитник	Защитник разыгрывающий
1	2	3
Морфологические показатели		
Длина тела, см	191- 195	178-184
Вес тела, кг	83-85	62-66
Показатели физической и технической подготовленности (по тестам)		
Быстрота рывка на 10 м, с	1,91-1,93	1,88-1,91
Быстрота рывка на 20 м, с	3,20-3,25	3,25-3,30
Челночный бег 4×6 м, с	6,18-6,26	6,26-6,34
Челночный бег 4×20 м, с	15,0-15,23	15,23-15,49
Бег по дуге, с		

Продолжение таблицы 5

1	2	3
Бег 500 м, с	83,5-85,3	85,3-87,1
Скоростная выносливость, м	175,7-179,5	179,5-183,3
Прыгучесть (по Абалакову), см	46-48	48-50
Штрафные броски (число попаданий)	19-21	18-19
Дистанционные броски (число попаданий)	24-26	23-24
Соревновательные показатели		
Атаки корзины	7-8	6-7
Общая результативность	9-10	8-9
Броски с игры, %	52-53	51-52
Дистанционные броски, %	49-50	47-48
Штрафные броски, %	76-78	76-78
Подборы мяча	3-4	2-3
Перехваты мяча	5	3
«Голевые» и «атакующие» передачи	6	6

ГЛАВА 4.

Экспериментальная оценка эффективности дифференцированного подхода к физической и технической подготовке баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа

С целью реализации на практике дифференцированного подхода к физической и технической подготовке баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа был осуществлен педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент состоял из констатирующего и формирующего частей.

Констатирующий эксперимент был проведен нами в три этапа в течение четырех лет на баскетболистах различной квалификации с учетом цели и задач на каждом этапе исследований ($n=130$ чел.).

Формирующий эксперимент был проведен в один этап на баскетболистах учебно-тренировочной группы третьего и четвертого годов обучения 15-16 лет ($n=74$ чел.). Продолжительность эксперимента 12 месяцев, по пять занятий в неделю.

Для обоснования эффективности разработанной программы физической и технической подготовки баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа путем дифференцированного подхода в годичном цикле экспериментальные данные были подвергнуты математической обработке и анализу, что позволило определить достоверность либо отсутствие различий в изучаемых показателях.

В результате проведенного исследования установлено, что на протяжении педагогического эксперимента в результате воздействия разработанной программы у спортсменов произошли существенные достоверные изменения в показателях, характеризующих уровень физического развития, функциональной подготовленности, уровень физической и технико-тактической подготовленности.

Установлены положительные изменения в результате воздействия разработанной программы в показателях, характеризующих морфологическое развитие. Относительный показатель мышечной массы увеличился на 0,4 - 0,8 % ($p<0,05$). При этом наиболее выраженные изменения наблюдались у нападающих и центровых игроков (0,7-0,8), произошло снижение содержания жировой массы 0,3-0,6 % между центровыми и нападающими, что косвенно указывает на повышение уровня выносливости. Также имеются различия показателей, отражающих телосложение испытуемых. Так, окружность грудной клетки в зависимости от игрового амплуа увеличилась от 3,2 - 3,9 %

($p < 0,05$), что указывает на увеличение функции внешнего дыхания, возможно в результате изменения структуры тренировочных нагрузок с акцентом на развитие как общей, так и специальной (скоростной) выносливости. Увеличение обхвата бедра на 2,0 - 2,9 % ($p < 0,05$) свидетельствует о росте мышечной массы нижних конечностей, как результат возможного влияния скоростно-силовых нагрузок.

В группе центровых игроков наблюдается динамика достоверного увеличения ($p < 0,05$) показателей ЖЕЛ на 2,6 % и PWC_{170} на 1,8 %, а у нападающих игроков наблюдается динамика существенного увеличения показателей в VO_{2max} и PWC_{170} , соответственно, на 2,2 и 1,9 %. Данная особенность, на наш взгляд связана с тем, что игрокам, которым в меньшей степени приходится выполнять нагрузку общей выносливости, в результате применения инновационного подхода позволило расширить эти возможности. У игроков защитного амплуа также существенно возросли ($p < 0,05$) показатели ЖЕЛ на 3,0 %; V_E на 2,4 %; VO_{2max} на 6,2 %; PWC_{170} на 1,9 %, соответственно.

Уровень технической подготовленности баскетболиста во многом определяется существенным развитием таких необходимых качеств и способностей, как быстрота, сила, скоростно-силовые способности, общая и специальная выносливость. Анализ полученных результатов исследования свидетельствует, что достоверные изменения ($p < 0,05$) показателей, оценивающих уровень развития скоростных качеств, характерны для защитников и нападающих, в меньшей степени эти изменения наблюдались у центровых ($p > 0,05$).

Так, у защитников и нападающих экспериментальной группы прирост показателей в беге на 10м составил 1,04 и 1,58 %, соответственно. В конце формирующего эксперимента защитники экспериментальной группы на 1,04 % опережали защитников контрольной группы, а нападающие - на 1,06 % соответственно ($p > 0,05$).

В беге на 20м достоверные изменения произошли у нападающих игроков экспериментальной группы. Их показатели по сравнению с началом эксперимента выросли на 1,54 %.

Защитники и нападающие экспериментальной группы оказались достоверно быстрее испытуемых контрольной группы в беге 4x20 м, в среднем, на 2,51 и 2,07 %, соответственно ($p < 0,05$). Так же у защитников и нападающих игроков ЭГ показатели быстроты увеличились по сравнению с начальными данными эксперимента соответственно, на 4,75 и 3,69 %.

Анализ изменений результатов тестов скоростных качеств выявил их положительную динамику, как у игроков обороны, так и нападения.

В беге на 500 м только у нападающих игроков отмечены достоверные различия в результатах по сравнению с начальными данными эксперимента 6,25 % ($p < 0,05$).

В тесте, предполагавшем преодоление возможно большей дистанции (по заданному контуру) за фиксированный отрезок времени, напротив, выявлено достоверное повышение результатов у игроков всех амплуа экспериментальной группы. Наибольшего прироста добились защитники (6,04 %), нападающие (6,14 %) и центровые (2,99 %) экспериментальной группы ($p < 0,05$).

Среди юных баскетболистов разного амплуа лучшие приросты показателей, так называемой, «взрывной» силы, оцениваемой по результатам прыжка в длину с места и прыжка вверх по методу Абалакова, продемонстрировали защитники - 5,87 и 3,83 %, нападающие - 4,85 и 5,88 % и центровые - 4,91 и 5,37 % экспериментальной группы ($p < 0,05$).

Основные изменения ($p < 0,05$) в технической подготовленности игроков наблюдались в тестовых заданиях связанных с выполнением бросков в кольцо. Анализируя полученные данные, было выявлено, что при выполнении 40 бросков с различной дистанции на точность (показатель во многом определяющий исход матча) наибольшего успеха в приросте точности бросков добились игроки экспериментальной группы всех игровых амплуа ($p < 0,05$). Защитники, нападающие и центровые экспериментальной группы на 11,39, 14,63 и 14,91 %, соответственно, увеличили точность попадания бросков с различной дистанции. Особо следует отметить существенный прирост точности бросков (5,06 %) у защитников экспериментальной группы по сравнению с игроками контрольной по окончании эксперимента ($p < 0,05$).

Количество бросков, выполненных в среднем за каждую игру из 2-очковой зоны, достоверно больше ($p < 0,05$) у нападающих экспериментальной группы ($\bar{X} = 13,06 \pm 1,69$), чем контрольной ($\bar{X} = 11,94 \pm 1,42$). При этом необходимо отметить, что количество выполненных 2-х очковых бросков у нападающих экспериментальной ($\bar{X} = 13,06 \pm 1,69$) группы достоверно больше, чем у защитников ($\bar{X} = 1,45 \pm 0,92$) и центровых ($\bar{X} = 6,09 \pm 0,87$) ($p < 0,05$). Однако следует отметить, что за период эксперимента достоверное увеличение количества бросков наблюдалось у центровых игроков ЭГ ($\bar{X} = 6,09 \pm 0,87$) ($p < 0,05$).

Такая же закономерность, как и при анализе количества 2-х очковых бросков, наблюдалась и в количестве бросков с игры, выполненных из 2-х и 3-х-очковой зон, только результаты достоверно различны в эксперименталь-

ной группе у нападающих ($\bar{X}=16,43\pm 1,82$) и центровых ($\bar{X}=7,33\pm 0,92$), что сказывается на их активности ведения атакующих действий.

Достоверный прирост в конце эксперимента наблюдался в экспериментальной группе у игроков различного амплуа в точности 2-х очкового броска. У защитников этот показатель составил $\bar{X}=3,26\pm 0,13$ попаданий, нападающих - $\bar{X}=9,32\pm 0,43$ и центровых - $\bar{X}=5,07\pm 0,28$ ($p<0,05$).

Совершенно идентичная тенденция наблюдалась и при анализе точности броска мяча с игры. Так, достоверный прирост показателей ($p<0,05$) по окончании педагогического эксперимента достиг точности попадания у защитников - $\bar{X}=4,88\pm 0,49$, нападающих - $\bar{X}=8,36\pm 1,69$, центровых - $\bar{X}=3,48\pm 0,49$.

Спортсмены экспериментальной группы в результате применения инновационного подхода в системе тренировки игроков различного амплуа показали достоверно большее количество подборов, чем игроки контрольной группы ($p<0,05$) и к концу эксперимента данный показатель возрос до $\bar{X}=4,54\pm 0,33$ раз.

Нападающие ($\bar{X}=7,14\pm 1,79$) и центровые ($\bar{X}=9,13\pm 1,27$) к концу эксперимента улучшили свои показатели в подборе мяча под чужим щитом ($p<0,05$).

Общее число атак за каждую игру у игроков экспериментальной группы к концу педагогического эксперимента по временному диапазону существенно изменилось ($p>0,05$). После воздействия специфических нагрузок и специальных средств тренировки у игроков экспериментальной группы увеличилось количество атак в позиционном нападении от 16 до 24с (54,43 %) и существенно уменьшилось в раннем нападении от 3 до 7с (11,97 %) и от 8 до 15с (30 %).

Таким образом, эффективность разработанной программы физической и технической подготовки баскетболистов 15-16 лет путём дифференцированного подхода с учётом игрового амплуа в годичном цикле экспериментально доказана на основании: достоверных положительных приростов скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости, а также «точных» характеристик, которые положительно сказываются на результативности игры команды; достоверных положительных приростов в показателях, характеризующих уровень функциональной подготовленности баскетболистов различного амплуа, особенно в показателях общей физической работоспособности; достоверных положительных приростов в показателях, характеризующих уровень технико-тактического мастерства спортсменов за счет увеличения тренировочной нагрузки и использования средств технической подготовки в различных игровых условиях.

ГЛАВА 5.

Структура спортивной подготовки для баскетболистов 15-16 лет

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

Данная структура спортивной подготовки включает примерный план-график подготовки на четвёртый год обучения и рекомендует поэтапное построение подготовки. Годичный макроцикл для учебно-тренировочных групп содержит 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

Подготовительный период делится на три этапа: общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный.

В общеподготовительном этапе преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка.

В специально-подготовительном этапе увеличивается объём упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательном – задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

В соревновательный период тренировочный процесс должен включать значительный объём упражнений в режимах, адекватных игровым. Основные задачи периода:

1. Достижение и поддержание оптимального уровня спортивной формы для обеспечения успешного выступления команды в главных соревнованиях;
2. Поддержание достигнутого уровня специальной выносливости и скоростно-силовых качеств;
3. Дальнейшее повышение эффективности технико-тактических действий.

В соревновательный период интенсивное воздействие на уровень тренированности оказывают календарные игры. В связи с этим уделяется большое внимание процессам восстановления от интенсивных соревновательных нагрузок.

Переходный период является наиболее коротким, но необходимым в системе годичного макроцикла. Общие задачи этого периода заключаются в последовательном снижении объема и интенсивности тренировочной нагрузки. В тренировку включают другие виды спорта для уменьшения нервного

напряжения от соревнований, интенсивное проведение восстановительных мероприятий.

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных группах подготовленность занимающихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в соревнованиях требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой – соревновательной деятельности. В этой связи при распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической (28 % времени), специальной физической (26 % времени) подготовке. На тактическую подготовку отводится 10 %, игровую подготовку 9 % и общую физическую подготовку 7 % учебного времени (таблица 6).

Ниже приводится примерный план-график спортивной подготовки баскетболистов четвертого года обучения в учебно-тренировочных группах (таблица 7).

Дифференцированная тренировочная нагрузка специальной физической и технической подготовленности с учетом игрового амплуа баскетболистов 15-16 лет осуществлялась нами по средствам увеличения отводимых часов на специальную физическую и техническую подготовку с выделенными специальными качествами (быстрота, специальная выносливость и скоростно-силовые способности), необходимыми юным баскетболистам (табл. 8).

Направленность и номера недельных микроциклов четвертого года обучения в учебно-тренировочных группах

Подготовительный период:

а) Общеподготовительный этап: 1- 4, 10-12, 20-22, 32-33.

б) Специально-подготовительный этап: 5-6, 13-16, 23-28, 34-39.

в) Предсоревновательный этап: 7-8, 17-18, 29-30, 40-41.

Соревновательный период: 9, 19, 31, 42.

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные мероприятия между ними.

Переходный период: 47-52.

Таблица 6

Соотношение объемов тренировки различной направленности в годичном цикле баскетболистов 15-16 лет с учетом дифференциации

Наименование разделов	В году (часов)	В году (%)
Общая физическая подготовка	50	7
Специальная физическая подготовка	200	26
Техническая подготовка	216	28
Тактическая подготовка	72	10
Игровая	70	9
Контрольные испытания	20	3
Всего	628	100

Таблица 7

**Примерный план-график подготовки баскетболистов четвертого года обучения
в учебно-тренировочных группах**

Виды подготовки	Количество часов в год	Сентябрь		Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль						
		Микроциклы																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
ОФП	50	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1			2	2	1	1	1
СФП	200	4	3	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	3	4	5	4	4
Техническая	216	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4
Тактическая	72				1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1
Игровая	70	2	3			1	2		2		2	1	3	2		1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	
Контрольные испытания	20		2	2																	2	2				
Всего часов	628	12	14	11	11	12	13	10	15	11	14	11	13	13	12	11	12	14	12	13	14	12	13	13	11	12

Продолжение таблицы 6

Виды подготовки	Количество часов в год	Март		Апрель				Май				Июнь				Июль				Август						
		Микроциклы																								
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
ОФП	50		1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
СФП	200	5	5		3	4	5	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4
Техническая	216	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
Тактическая	72	2	2	4	2		1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Игровая	70	2		2	2		2	2	1	1	2		2	2	2	3		2	2	2		2			2	
Контрольные испытания	20	2	2	3				2	2				2	2												
Всего	628	15	14	13	12	8	11	12	12	10	11	12	12	12	13	13	10	12	12	11	8	11	11	11	11	11

Таблица 8

Дифференцированная тренировочная нагрузка специальной физической и технической подготовленности с учетом игрового амплуа юных баскетболистов 15-16 лет

Игровое амплуа	Объем	СФП			Техническая подготовка										Всего	
		Быстрота	Скоростно-силовые способности	Специальная выносливость	Специальные упражнения											
					Добивание мяча	Ведение мяча	Бросок 3-х очковый	Бросок с ближней дистанции	Бросок со средней дистанции	Подбор мяча на своем щите и щите противника	Скоростной бросок	Обыгрывание в 3-х сек. зоне (1×1)	Бросок дальней рукой (крюком)	А	Б	
Защитник	Часы	30	60	60		12	36	32	22	16	32	18		150	168	
	%	15	30	30		6	17	16	10	8	16	7		75	80	
Нападающий	Часы	40	70	70	20		6	24	24	56	18	16		180	168	
	%	20	35	35	10		3	10	10	28	9	8		90	78	
Центровой	Часы	60	80	80	22		6	22	20	64	16	18	24	220	192	
	%	30	40	40	12		3	12	10	32	8	9	10	110	96	

Примечания: «А» - объем тренировочной нагрузки специальной физической подготовки;
«Б» - объем тренировочной нагрузки технической подготовки.

ГЛАВА 6.

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

Нормативные требования тесно связаны с модельными характеристиками юных баскетболистов на каждом этапе их многолетней подготовки, что, в конечном счете, является ориентированием на модельные характеристики сильнейших баскетболистов страны. По существу нормативные требования на этапе углубленной тренировки помогают определить каждому спортсмену игровую функцию и произвести тренерам отбор в сборную команду.

6.1. Методика проведения контрольных испытаний

Общая физическая подготовленность

1. Прыжок в длину с места (характеризует общий скоростно-силовой потенциал). Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки ног на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Выполняется три попытки с интервалом

отдыха между попытками 15 с, фиксируется лучший результат с точностью до одного сантиметра.

2. Бег 10 и 20 м (оцениваются скоростные возможности).

3. Бег 500 м (оценка общей выносливости). Каждый испытуемый выполняет одну попытку в соответствии с правилами по легкой атлетике.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).

Специальная физическая подготовленность

1. Прыжок вверх толчком двух ног (характеризует скоростно-силовые качества). Игрок выполняет прыжок вверх с места с взмахом и без взмаха рук в кругу диаметром 50 см. Высота прыжка фиксируется с помощью лентопротяжного устройства конструкции В.М. Абалакова. Выполняются три попытки с интервалом отдыха между попытками - 15с, лучший результат фиксируется с точностью до одного сантиметра, достигнутый в любой из этих попыток.

2. Скоростная выносливость. Игрок выполняет «челночный» бег 3 x 40 с через 1 минуту отдыха вдоль площадки от одной лицевой линии до другой лицевой, при этом каждый раз выполняет касание рукой лицевой линии. Время выполнения теста измеряется с точностью до одной десятой доли секунды. Критерием уровня развития скоростной выносливости является расстояние, преодолеваемое за 120 с работы.

3. Бег 500 м.

Техническая подготовленность

1. Передвижения в защитной стойке (оценивается быстрота передвижений). Баскетболист из исходной позиции точка "А" по команде «Марш!» начинает перемещаться к точке "Б" приставными шагами левым боком. Достигнув её, касается рукой набивного мяча и возвращается приставными шагами правым боком в точку "А" Коснувшись правой рукой в точке "А" набивного мяча, баскетболист начинает двигаться приставными шагами левым боком к точке "В" Коснувшись в точке "В" набивного мяча левой рукой, он движется приставными шагами правым боком вперед к точке "А", где касается набивного мяча правой рукой. Затем игрок движется снова к точке "Б" и т.д. Всего необходимо выполнить передвижений по 5 раз в каждом направлении, то есть всего преодолеть 100 м. Фиксируется общее время работы.

2. Штрафные броски. Точность попадания штрафных бросков измеряется в упражнении, выполняемом в парах. Игрок производит два штрафных броска - партнер подает ему мяч. Затем игроки меняются ролями до тех пор, пока каждый из них выполнит по 30 бросков. Подсчитывается количество попаданий из 30 бросков.

3. Дистанционные броски с определенных мест площадки в сочетании с подбором и ведением мяча (оценивается точность бросков и время выполнения упражнения). Броски выполняются последовательно с десяти разных точек (4,5м и 6,25м от проекции центра кольца). Баскетболисты выполняют бросок в прыжке с 4,5 м, а с 6,25 м - произвольно. Особенность теста состоит в том, что игрок начинает выполнять броски с точки 1. После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45° и 90° к щиту (рис. 2).

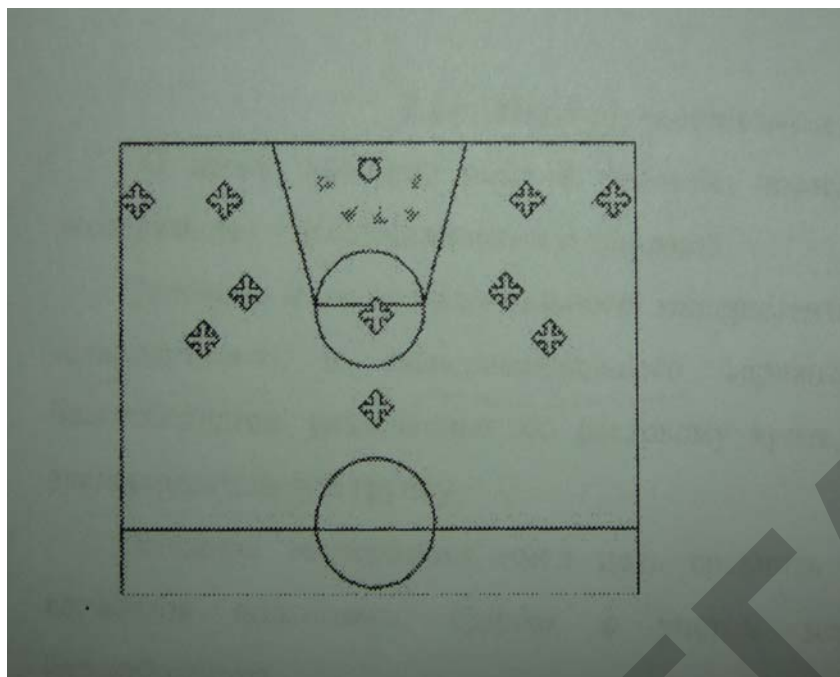


Рис. 2. Точки для выполнения бросков с разноудаленных дистанций.

Расстояние до точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца равняется 4,5 м, а точки 2,4,6,8,10 - 6,5 м.

Испытуемому ставилась задача выполнить как можно больше результативных бросков за минимальное время. Подсчитывалось количество попаданий из 40 выполненных бросков, определяется процент попадания и время выполнения. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении.

4. Скоростная техника. Комплексный тест 2×26 м. Игрок, находящийся в середине штрафной площадки на пунктирной линии круга, выполняет передачу мяча в щит – ловит отскочивший мяч от щита – передача мяча партнёру, расположенному у правой боковой линии на расстоянии 0,5 м от неё и на расстоянии 3 м от лицевой линии, у которой начинается выполнение теста. После этого рывок вперёд-вправо, ловля мяча от партнёра до того момента, когда игрок пересечёт линию, являющуюся продолжением линии штрафного броска до пересечения её с боковой линией площадки. Далее ведение мяча правой рукой вперёд-вправо и обводка правой, левой и снова правой поочередно трёх стоек, которые устанавливаются на площадке в одну линию, параллельно боковой линии, на расстоянии 1,5 м от неё. Средняя стойка находится напротив середины боковой линии, а две крайние размещаются с одной и с другой сторон от средней стойки на расстоянии 1,5 м от неё. Об-

водка начинается со стороны боковой линии. Продолжение ведения мяча правой рукой к противоположному кольцу – результативный бросок в кольцо правой рукой – ловля мяча после броска в кольцо. Ведение мяча левой рукой в обратную сторону по тому же пути – обводка тех же стоек левой, правой и опять левой рукой – передача мяча партнёру. Рывок вперёд к щиту – ловля мяча после передачи партнёра – бросок в кольцо. При выполнении теста потери мяча и промахи мяча в кольцо не допускаются. Фиксируется время выполнения упражнения и общее количество заброшенных мячей.

Таблица 9

**Нормативные оценки
общей и специальной физической подготовленности
для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения**

Группы		Амплуа	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Бег 10 м (с)	Бег 20 м (с)	Бег 500м	Высота под- скока по Аба- лако- ву, (см)	Скоростная выносли- вость, с
УТГ	4-й год	З	235- 257	18-23	1,91	3,20- 3,32	85,3	46-50	179-183
УТГ	4-й год	Н	226- 254	15-22	1,87	3,23- 3,37	88,2	47-49	178-181
УТГ	4-й год	Ц	221- 247	10-19	2,04	3,40- 3,60	87,2	46-48	168-171

Таблица 10

**Нормативные оценки технической подготовленности
для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения**

Группы		Амплуа	Передвижения в защитной стой- ке, с	Штрафные броски, число попа- даний	Дистанционные броски, число попаданий	Ведение мяча «змейкой», с
УТГ	4-й год	З	24,1	19	24	24,1
УТГ	4-й год	Н	26,2	25	28	19,1
УТГ	4-й год	Ц	26,9	26	26	24,4

Примечание – « з » - защитник, « н » - нападающий, « ц » - центральной

**Примерное тренировочное занятие №1 баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа
(микроцикл №4)**

Задачи тренировочного занятия:

1. Развитие быстроты
2. Совершенствование техники ведения мяча без зрительного контроля, с резким изменением направления движения в усложненных условиях
3. Совершенствование техники выполнения бросков 1 рукой с места, в том числе и штрафных

Продолжительность занятия: 1 час 40 минут

Средства 1	Техника исполнения 2	Требования к исполнению 3	Дозировка 4	Методические указания 5
Рывки	По зрительному сигналу рывки с места из исходного положения – стойка баскетболиста боком и спиной к стартовой линии	Выполнять с максимальной скоростью	Центровые 2×10м, 2×20м Нападающие 2×10м, 2×20м Защитники 3×10м, 3×20м	максимальную частоту движений развивать на первых метрах ускорения
Стартовые рывки с мячом	Рывки из исходного положения – лицом (спиной) вперед на дистанцию 10м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта на полу. Игрок по сигналу должен взять мяч и вести вперед.	Выполнять с максимальной скоростью	Центровые 2x10м Нападающие 2x10м Защитники 2x10м	Мяч вести без зрительного контроля

1	2	3	4	5
Прыжки с продвижением вперед с ведением мяча	Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 10 м с переходом в бег (ускорение) на дистанцию 10м с ведением мяча.	Мяч вести впереди и сбоку правой (левой) рукой от себя, ведение мяча высокое	Центровые 2 x 10м Нападающие 2 x 10м Защитники 2 x 10м	Упражнение выполнять по звуковому сигналу тренера
Скоростной бег с передачами	Передачи мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой – спиной вперед. Расстояние между партнерами 1-3м.	Переход от подготовительной фазы к основной производить без пауз в работе рук и без смены ритма движения ног	Защитники 2 x 3 раза Нападающие 3 x 3 раза Центровые 3 x 4 раза	Передачи выполнять на уровне груди чередуя правой (левой) рукой, двумя руками
Броски мяча с места	Выполнение бросков мяча 1 рукой с места с ближней и дальней дистанции с различных точек по отношению к кольцу	Выпуск мяч скатывающим движением через указательный палец бросающей кисти после полного её сгибания вперед	Защитники 3 x 15раз Нападающие 4 x 20раз Центровые 4 x 20раз	Активно выполнять вынос мяча вверх
Штрафные броски	Выполнение штрафных бросков индивидуально. После 3 бросков – ведение на противоположный щит.	Последовательность движения рукой: плечо-предплечье-кисть	Защитники 10 x 3броска Нападающие 10 x 3 броска Центровые 10 x 3 броска	Взгляд концентрировать на точке прицеливания

1	2	3	4	5
Средние и дальние броски 1 рукой от головы (сверху)	Выполнение бросков в пятерках (шестерках). В каждой группе 3 мяча. Игрок бросает по кольцу, сам подбирает свой мяч, отдает его партнеру и выходит вновь на позицию для приема передачи и броска по кольцу. Игроки разбиваются на группы по игровым амплуа	Выпуск мяча при полном выпрямлении нижних конечностей и бросающей руки	Защитники 3 x 20 раз Нападающие 3 x 20 раз Центровые 3 x 15 раз	Быстро выносить мяч в исходное положение для броска
Ведение мяча	Ведение мяча на ограниченном пространстве. Вся команда с мячами располагается внутри трехсекундной зоны. По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча, одновременно стараясь выбить мяч у ближних соперников. Игроки, потерявшие мяч выбывают из игры. Выигрывают трое оставшихся с мячом.	При низком ведении укрывать мяч выставлением свободной руки поворотом туловища	Защитники 2 серии Нападающие 3 серии Центровые 4 серии	Использовать обманные движения, финты
	Ведение мяча с поднятой головой. По осевой линии площадки через равные промежутки расставлены 5 стоек. Две команды располагаются на противоположных лицевых линиях. По команде тренера	Ведение в движении начинать с выпуска мяча (опорную ногу, удерживая мяч в руках, не отрывать)	Защитники 2 серии Нападающие 3 серии Центровые 4 серии	Добиваться эффекта «прилипания» кисти к мячу

1	2	3	4	5
	<p>стартуют первые игроки каждой команды. Задача - обвести все стойки и не столкнуться с соперником. Следующий игрок стартует, когда первый пересекает центральную линию площадки. Выигрывает та команда, игроки, которой первыми финишируют за противоположной лицевой линией.</p>			
	<p>Ведение мяча с резким изменением направления движения. По звуковому сигналу тренера – остановка, по второму сигналу – рывок на 6-10 м с изменением направления.</p>	<p>Сохранять синхронность и согласованность работы верхних и нижних конечностей по ходу ведения и во время остановки</p>	<p>Защитники 2 серии Нападающие 3 серии Центровые 4 серии</p>	<p>Осуществлять контроль над мячом с момента начала перемещения</p>

**Примерное тренировочное занятие № 2 баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа
(микроцикл №4)**

Задачи тренировочного занятия:

1. Воспитание скоростно-силовых способностей.
2. Совершенствование броска мяча в прыжке после перемещения с различных дистанций.
3. Совершенствование подбора мяча под своим щитом.

Продолжительность занятия: 1 час 40 мин.

Средства	Техника исполнения	Требования к исполнению	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4	5
Упражнения на восхождения вверх	Стоя ногами на возвышении высотой 7-10 см, подниматься на носки.	Расположение ступней должно быть всегда параллельным	Защитники 2x12 раз Нападающие 2x14 раз Центровые 2x16 раз	В момент поднимания на носки - задержать положение 1-2 секунд
	Стоя на полу, сделать шаг правой на скамейку высотой 30 см – выпрямить ногу и приставить левую, затем поставить на пол левую, сойти и приставить правую ногу	Темп движения задается руками. Интенсивность максимальная		Защитники 2x12 раз Нападающие 2x14 раз Центровые 2x16 раз
Прыжковые упражнения в длину	Прыжки на одной ноге на дальность (многоскоки).	После выполнения 10 прыжков сменить ногу	Защитники 4x10 раз Нападающие 4x12 раз Центровые 4x14 раз	В отталкивании помогать движением маховой ноги назад

1	2	3	4	5
	Серийные прыжки в длину толчком двумя ногами	Активно выполнять мах руками вперед-вверх	Защитники 3x10 раз Нападающие 3x12 раз Центровые 3x8 раз	Стараться касаться ногами пола как можно позже
Прыжковые упражнения в высоту	Прыжки с места, толкаясь двумя ногами, на максимальную высоту	А) доставая подвешенный мяч Б) на время - 10, 15, 25 с В) количество повторений – 10, 15, 25 раз Г) в форме соревнований на большее количество раз	Защитники 3 подхода Нападающие 4 подхода Центровые 4 подхода	Отталкивание от опоры выполнять как можно быстрее; руки должны выполнять активное маховое движение вверх
	Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности 70 см (тумбы)	В момент нахождения на возвышенности ноги должны полностью быть выпрямлены в коленных суставах	Защитники 2x8 раз Нападающие 2x10 раз Центровые 2x12 раз	В момент отталкивания, ОЦТ поднять как можно выше над опорой
Броски мяча в прыжке	Выполнение броска в прыжке с близкой и дальней дистанции с различных точек по отношению к кольцу	Выпуск мяча с ладони выполнять в высшей точке взлета ОЦТ	Защитники 4x20 раз Нападающие 3x15 раз Центровые 2x10 раз	Активно выполнять вынос мяча вверх

1	2	3	4	5
	То же, только после ведения и остановки прыжком	Остановку выполнять без предварительного выпрыгивания вверх	Защитники 4x20 раз Нападающие 3x15 раз Центровые 2x10 раз	Отталкивание от опоры выполнять носками, туловище выпрямлено, движение в руке: плечо-предплечье-кисть
	Ловля мяча в движении и бросок мяча со средней дистанции. Игрок 1 ведет мяч параллельно боковой линии, до угла площадки лицевой линии, передает его игроку 3. Игрок 3 выбегает к линии штрафного броска и атакует кольцо	После броска игрок 3 идет на место игрока 1, а игрок 1 на место игрока 3. В упражнении может принимать участие до 12 человек	Защитники 4x20 раз Нападающие 3x15 раз Центровые 2x10 раз	Ловлю мяча выполнять в момент остановки для броска
Подбор мяча	Овладение отскоком из различных исходных позиций после броска мяча с различных точек по отношению к щиту	Ловлю отскочившего мяча выполнять в высшей точке полета	Защитники 1x8 раз Нападающие 3x12 раз Центровые 4x16 раз	Туловище должно быть выпрямлено максимально, также как и руки
	Выполнение приема в целом в условиях активного противоборства «защитник-нападающий» в заданных позициях при бросках в корзину третьим игроком с различных точек по отношению к щиту	Ловлю выполнять двумя руками	Защитники 1x8 раз Нападающие 3x12 раз Центровые 4x16 раз	Отталкивание вверх для подбора мяча осуществлять из высокой стойки

1	2	3	4	5
	Воспроизведение подбора мяча в игровых условиях при противоборстве: 1x1; 2x2 и т.д. – с атакой в одну корзину	При выполнении подбора максимально быстро поставить спину сопернику	Защитники 1x8 раз Нападающие 2x12 раз Центровые 4x10 раз	После атаки максимально точно определить отскок мяча

**Примерное тренировочное занятие №3 баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа
(микроцикл №4)**

Задачи тренировочного занятия:

1. Воспитание скоростных качеств
2. Совершенствование бросков в корзину одной рукой в движении
3. Совершенствование техники выполнения различных способов передач мяча после выполнения других технических приемов нападения в условиях приближенных к игровым ситуациям

Продолжительность занятия: 1 час 40 минут

Средства	Техника исполнения	Требования к исполнению	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4	5
Рывок и ловля мяча в сочетании с прыжками	Игрок с мячом в руках, прыгая вверх согнув ноги, с силой ударяет мячом в пол под собой так, чтобы мяч отскакивал на 3-4 метра назад. Приземлившись, игрок выполняет рывок за мячом, стараясь поймать его в полете.	Рывки выполнять в максимальном темпе	Защитники 10 раз Нападающие 10 раз Центровые 10 раз	Отдых между повторениями 10 секунд
Передачи мяча	Передачи мяча выполняются влево-вправо у стены в сочетании с рывками, остановками, поворотами.	Следить за согласованием движений верхних и нижних конечностей. Интенсивность максимальная	Защитники 3х 20 с Нападающие 4 х 20с Центровые 4 х 20 с	Отдых между сериями 40 секунд (ведение мяча на месте, стоя, сидя, лежа).

1	2	3	4	5
Рывки	Рывки за мячом, подброшенным вперед на 5-6 метров. Игрок стартует в момент соприкосновения мяча с полом и старается поймать его после первого отскока.	Рывки выполнять в максимальном темпе	Защитники 2 x 10раз Нападающие 3 x 10раз Центровые 3 x 10раз	Отдых между сериями 30 секунд (ведение мяча правой и левой рукой)
	Рывки с ведением из различных исходных положений: А) лежа на спине, животе; Б) упор лежа, упор сидя	Ведение мяча выполнять без зрительного контроля, интенсивность максимальная	Защитники 6 x 20м Нападающие 6 x 20м Центровые 4 x 20м	Отдых между рывками 1,5 минуты (ходьба, дыхательные упражнения)
Броски в корзину одной рукой в движении	Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий площадки, у игроков левой колонны мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца. Игрок, выполнивший передачу, подбирает мяч, возвращает его в левую колонну.	Мяч выпускать в высшей точке прыжка	Защитники 3 x 20 бросков Нападающие 3 x 25 бросков Центровые 3 x 30 бросков	Ловить мяч на удлиненном шаге

1	2	3	4	5
	Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по 2-3 мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в конец другой колонны.	Вынос мяча осуществлять одновременно с отталкиванием	Защитники 20 бросков Нападающие 25 бросков Центровые 30 бросков	Толчок вверх выполнять перекатом с пятки на всю стопу
	Броски из-под кольца с частичным сопротивлением. Защитник дает нападающему получить мяч из рук, входит с ним в контакт, пытается выбить мяч из рук. Нападающий должен укрыть мяч корпусом, забить в кольцо. Можно делать два-три удара, два шага – бросок.	Нападающие должны укрывать мяч корпусом и выполнять проход при контакте с защитником и мелких фолах с его стороны	Защитники 2x10 бросков Нападающие 3x15 бросков Центровые 3x20 бросков	Смена мест происходит по кругу: после броска на передачу, потом – в защиту. По звуковому сигналу тренера смена стороны площадки или угла движения к кольцу
	Броски с сопротивлением в парах. Атака на два кольца. Нападающий начинает движение с финта в любую сторону и делает рывок мимо защитника к кольцу. Нападающий должен получить мяч от тренера и атаковать кольцо – дальней от защитника рукой.	Мяч выпускать в высшей точке прыжка после полного выпрямления бросающей руки	Защитники 2x10 бросков Нападающие 3x15 бросков Центровые 3x20 бросков	Приземляться прямо под кольцо на толчковую или обе ноги
Передачи мяча	Передачи мяча в парах в движении. Игроки выстраиваются в две колонны, разбившись на пары. На пару один мяч. Первая пара выполняет	При параллельном движении игроков после выпуска мяча ускорить движение и вытянуть	Защитники 4 серии Нападающие 4 серии	Замах осуществлять быстро с момента постановки ноги на первом шаге

1	2	3	4	5
	продвижение вперед, передавая мяч друг другу дальней рукой и ловя его двумя руками.	дальнюю от мяча руку как ориентир	Центровые 4 серии	
	Упражнение «2×1». Игра ведется на ¼ баскетбольной площадки. Участвуют три игрока. Два игрока передают мяч друг другу, а третий старается перехватить или задеть мяч. Если мяч вышел за пределы площадки или его перехватил защитник происходит смена.	Добиваться согласованного движения рук, ног и туловища.	Защитники 4 серии Нападающие 5 серий Центровые 6 серий	При выполнении передач укрывать мяч от защитника
	Передачи мяча центровым игрокам. Центральной игрок «Ц» располагается на линии штрафного броска, игроки 1 и 2 с мячами – ближе к центру поля, игроки 3 и 4 – ближе к лицевой линии. Игрок 1 передает мяч игроку «Ц», а тот передает игроку 4. Как только игрок «Ц» освободился от мяча, игрок 2 делает ему передачу. «Ц» ловит этот мяч и передает его игроку 3. Игроки 3 и 4 возвращают мячи игрокам 1 и 2.	При выполнении передач добиваться согласования движений рук, ног, туловища.	2 × 30 раз	Своевременно приходиться в стойку готовности после передачи
	То же, что и в 1 упражнении, но добавляются три защитника. Защитники Х ₁ и Х ₂ активно противодействуют передачам в центр от игроков 1 и 2. Защитник Х ₃ не мешает «Ц» получать	При выполнении передач добиваться согласования движений рук, ног, туловища.	3 × 30 раз	Центровому игроку постоянно держать в поле зрения партнера и защитника

1	2	3	4	5
	мячи, а только препятствует его передачам игрокам 3 и 4. По сигналу тренера игроки меняют позицию сзади-сбоку от «Ц».			

**Примерное тренировочное занятие №4 юных баскетболистов
15-16 лет с учетом игрового амплуа
(микроцикл №4)**

Задачи тренировочного занятия:

1. Воспитание специальной выносливости с помощью упражнений технико-тактического и игрового характера
2. Совершенствование техники накрывания мяча при бросках одной рукой сверху в прыжке
3. Совершенствование броска в корзину одной рукой сверху в прыжке

Продолжительность занятия: 1 час 40 минут

Средства	Техника исполнения	Требования к исполнению	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4	5
Броски мяча	Броски мяча в прыжке «на два счета». Броски мяча выполнять индивидуально с последующим добиванием отскочившего, но не приземлившегося мяча. После пяти попаданий выполнять рывок к противоположной лицевой линии и обратно.	Выпуск мяча с ладони выполнять в высшей точке взлета	Защитники 4 x 20 раз Нападающие 3x15 раз Центровые 2 x 10 раз	Активно выполнять вынос мяча вверх
	Игра 2×2 на один щит. Бросок выполнять только после постановки заслона.	Интенсивность упражнения переменная. Мяч выпускать в высшей точке прыжка после полного выпрямления бросающей руки	Защитники до 20 очков Нападающие до 30 очков Центровые до 40 очков	Варьировать способы завершения атаки (проход-бросок, позиционный бросок)

1	2	3	4	5
Ведение мяча	Упражнение выполняется в парах. Ведение от средней линии до щита с сопротивлением защитника и бросок мяча в корзину.	Интенсивность упражнения переменная	Защитники 2 x 10 раз Нападающие 3x15 раз Центровые 4 x 20 раз	Вести мяч без зрительного контроля, укрывая туловищем.
Броски мяча	Броски мяча в парах поочередно со средней и дальней дистанции с рывком к средней линии и обратно после каждого броска.	Интенсивность упражнения переменная. Мягко выполнять бросковое движение	Защитники 2 x 15 раз Нападающие 3x20 раз Центровые 3 x 25 раз	При выполнении броска принимать устойчивое исходное положение
Броски в прыжке	1)упражнение выполняется в парах. Игрок 1 выполняет бросок в корзину, подбирает мяч, делает передачу игроку 2 для выполнения броска, а сам занимает место для повторного броска.	Голову держать прямо, взгляд концентрировать в точке прицеливания	Защитники 4 x 20 раз Нападающие 3x15 раз Центровые 2 x 10 раз	Броски выполнять: а) после ловли мяча в движении; б) после ведения и обманных движений

1	2	3	4	5
	<p>2)баскетболисты выстраиваются в две колонны возле каждого щита. Направляющий колонны № 1 выполняет бросок в прыжке, а направляющий колонны № 2 бежит и подбирает отскочивший от кольца мяч и передает его другому игроку. Игрок, передавший и игрок выполнивший бросок, идут в конец противоположной колонны.</p>	<p>Мяч выпускать в высшей точке прыжка</p>	<p>Защитники 4 x 20 раз Нападающие 3x15 раз Центровые 2 x 10 раз</p>	<p>Броски выполнять после ведения и резкой остановки</p>
<p>Накрывание мяча при броске в прыжке</p>	<p>Упражнение выполняется в парах. Один игрок с мячом под кольцом, другой – на расстоянии 4-5 метров от корзины. Первый делает передачу второму, который выполняет бросок в прыжке. После первой передачи выбегает к партнеру и в прыжке выполняет накрывание мяча. Смену происходит после броска.</p>	<p>Защитник должен отталкиваться двумя ногами со всей стопы с места, руку выносить без замаха, полностью выпрямлять в локтевом и плечевом суставах вверх</p>	<p>Защитники 2 x 10 раз Нападающие 3x12 раз Центровые 4 x 14 раз</p>	<p>При броске части тела не отклонять от вертикали, приземляться на согнутые ноги в устойчивое двухопорное положение.</p>

**Примерное тренировочное занятие №5 юных баскетболистов
15-16 лет с учетом игрового амплуа
(микроцикл №4)**

Задачи тренировочного занятия:

1. Воспитание скоростно-силовых способностей
2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска и броска одной рукой со средней и дальней дистанции
3. Дальнейшее изучение взаимодействия трех игроков в нападении – «сдвоенный» заслон

Продолжительность занятия: 1 час 40 минут

Средства	Техника исполнения	Требования к исполнению	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4	5
Передачи мяча Прыжковое упражнение Силовое упражнение	Комплекс круговой тренировки: А) передачи мяча одной рукой с ведением другой, в парах; Б) прыжки через скакалку; В) передачи набивного мяча (2кг) в парах в движении; Г) глубокое приседание на одной ноге «пистолетик».	Метод выполнения равномерный	3 круга, работа на станции 3 минуты, отдых между кругами 1-1,5 минуты 3 подхода	Следить за партнером, которому направляется мяч, периферическим зрением
Броски мяча со средней и дальней дистанции	Упражнение выполняется группами по 3 человека. Один выполняет броски в корзину, с заранее обозначенных мест площадки, разноудаленных от корзины. Двое других подают ему мячи. После 20 бросков происходит смена	При выпуске мяча сохранять вертикальное положение головы и тела	Защитники 2 x 20 раз Нападающие 3x20раз Центровые 3 x 20 раз	Способы выполнения бросков чередовать после каждой серии

1	2	3	4	5
	<p>Средние броски в парах против одного защитника. Два игрока располагаются в радиусе 5-6 м от кольца, на расстоянии 3-4 м друг от друга. Перед броском они выполняют 3-4 передачи не сходя с места. Защитник мешает передавать мяч и выполнять бросок. Смена мест происходит по кругу после каждого промаха.</p>	<p>Передачи выполнять различными способами</p>	<p>Защитники 2х20раз Нападающие 3х20раз Центровые 3 х 20 раз</p>	<p>Взгляд концентрировать на точке прицеливания, мягко совершать бросковое движение, в момент выпуска мяча сохранять вертикальное положение головы и тела</p>
<p>Штрафные броски</p>	<p>После трех бросков ведение, на противоположный щит. Штрафные броски выполнять индивидуально.</p>	<p>Соблюдать согласованность в работе верхних и нижних конечностей</p>	<p>Защитники 8 х 3 броска Нападающие 10 х 3 броска Центровые 10х 3 броска</p>	<p>Каждый второй бросок выполнять без зрительного контроля</p>
<p>Сдвоенный заслон</p>	<p>Группа делится на три колонны. Игроки Х□, Х□ становятся слева от щита, игроки Х□, Х□ становятся справа, игроки Х□, Х□ - за 3-хочковой линией, игрок А - на линии штрафного броска. Игроки Х□ и Х□ с двух сторон одновременно ставят заслоны защитнику А. Х□, воспользовавшись</p>	<p>Проход из-под заслона совершать на скорости максимально близко к партнерам</p>	<p>Защитники 3 подхода Нападающие 4 подхода Центровые 4 подхода</p>	<p>Игрокам, ставящим заслон, располагаться вплотную друг от друга</p>

1	2	3	4	5
	<p>заслонами, ведет мяч к щиту (с одной или с другой стороны заслона) и бросает его в корзину. Смена: А идет за Х□, Х□ – на место А, Х□ – за Х□, Х□ – за Х□.</p> <p>То же, только защитников трое. Они опекают Х□, Х□ и Х□. Защитники по кругу переходят в другие колонны, а нападающие становятся на место защитников. То же, только Х□ и Х□ ставят заслоны защитнику, опекающему Х□.</p>	<p>Игрокам, ставящим заслон, располагаться вплотную друг к другу, занимая большее пространство на площадке</p>	<p>Защитники 3 подхода Нападающие 4 подхода Центровые 4 подхода</p> <p>Защитники 3 подхода Нападающие 4 подхода Центровые 4 подхода</p>	<p>Поддерживать атаку после заслона поворотом в сторону корзины</p> <p>Игрокам, ставящим заслон, располагаться вплотную друг от друга</p>

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры; под общ. ред. Ю.М. Портнова. – М., 1997. - 480с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004-100 с.
3. Баскетбол: Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.,1984 - 154с.
4. Баскетбол: Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. А.И. Бондаря, Колоса. – Мн.:2004.-
5. Бондарь А.И. Физическая подготовка юных баскетболистов / Бондарь А.И., Скрипко Д.А. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6-8 апр. 2004 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. - Минск, 2004. - с. 534.
6. Дорохов Р.Н. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена: учеб. пособие / Р.Н.Дорохов, В.П.Губа. - Смоленск, 1995.-100с.
7. Касымов А.Ш. Исследование методики совершенствования результативности действий баскетболистов в условиях соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Ш.Касымов. - Л., 1973. -20с.
8. Касымов А.Ш. Вопросы повышения результативности действий баскетболистов в условиях соревновательной деятельности: метод, рекомендации / А.Ш.Касымов. - Ташкент, 1986. - 29с.
9. Максименко Г.Н. О критериях оценки интенсивности тренировочных нагрузок юных баскетболистов / Г.Н.Максименко, Ю.А.Подколзин, В.П.Брюховецкий // Теория и практика физической культуры. - 1990. - №7.-С. 39-41.
- 10.Набатникова М.Я. Развитие научных основ юношеского спорта / М.Я.Набатникова // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 11. - С. 45-47.
- 11.Набатникова М.Я. Воздействие нагрузок соревновательного упражнения на организм юных спортсменов / М.Я.Набатникова [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 1988. - № 7. - С. 23-26.
- 12.Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учеб.

пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И.Нестеровский. – 3-е изд., – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336с.

13. Никитушкин В.Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов: дис. ... д-ра пед. наук / В.Г.Никитушкин. – М., 1995. - 88с.

14. Никитюк Б.А. Адаптация, конституция и моторика // Теория и практика физической культуры. -1989. -№ 1. -С. 40-42.

15. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П.Филин, Н.А.Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 256с.

16. Усков В.А. Технология совершенствования вариативных двигательных действий спортсменов в игровых видах спорта / В.А.Усков // Моделирование спортивной деятельности человека в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы): материалы науч.-практ. конф. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. - С. 119-125.

17. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбор / В.Б.Шварц, С.В.Хрущев. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 150с.

18. Якушина Н.А. Развитие двигательных качеств и навыков у юных баскетболистов с применением технических средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А.Якушина. - М., 1988. - 24с.

Для заметок

РЕПОЗИТОЙ БГАТУ

Для заметок

РЕПОЗИТОЙ БГАТУ

Для заметок

РЕПОЗИТОЙ БГАТУ

Учебное издание

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ РАЗНОГО
ИГРОВОГО АМПЛУА**

Методические рекомендации

Составители:

**Сонина Наталья Валентиновна
Смольский Сергей Михайлович**

Ответственный за выпуск *В.И. Щерба*
Компьютерная верстка *А.И. Стебуля*

Издано в редакции авторов

Подписано в печать 11.06.2009 г. Формат 60×84¹/₈.
Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman. Ризография.
Усл. печ. л. 7,4. Уч.-изд. л. 2,9. Тираж 50 экз. Заказ 565К.

Издатель и полиграфическое исполнение
Белорусский государственный аграрный технический университет
ЛИ № 02330/0131734 от 10.02.2006. ЛП № 02330/0131656 от 02.02.2006.
Пр-т Независимости, 99, к. 2, 220023, г. Минск.