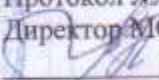




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА Г. ВОЛГОГРАДА**



Утверждена и одобрена на заседании
Методического совета МОУ СДЮСШОР № 2
Протокол № 1 от « 10 » 09.2014г.
Директор МОУ СДЮСШОР № 2
 Т. В. Астафьева

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
на тему:**

**«Специальная физическая подготовка
баскетболистов в тренировочном процессе»**

Исполнители:
тренеры-преподаватели
МОУ СДЮСШОР № 2
Шахматова Татьяна Валентиновна и
Рогачева Надежда Перфирьевна, МС СССР

Волгоград, 2014

Содержание

Раздел 1.	Введение	3 стр.
Раздел 2.	Теоретические основы специальной физической подготовки	4 стр.
2.1.	Понятие о специальной физической подготовке	4 стр.
2.2.	Развитие основных физических качеств баскетболиста	10 стр.
-	Развитие силовых качеств	10 стр.
-	Развитие быстроты	12 стр.
-	Развитие выносливости	13 стр.
-	Развитие ловкости	14 стр.
-	Развитие гибкости	16 стр.
-	Развитие прыгучести	18 стр.
Раздел 3.	Особенности специальной физической подготовки баскетболистов	20 стр.
3.1.	Характеристика средств и методов специальной физической подготовки баскетболистов	20 стр.
Раздел 4.	Заключительная часть	24 стр.
Раздел 5.	Список литературы	25 стр.

Раздел 1. Введение

В настоящее время баскетбол является важнейшим средством физического развития и воспитания молодёжи. Это - атлетически спортивная игра, один из самых популярных видов спорта. Благодаря соревновательному духу и высокому зрелищному эффекту игрового состязания, ритму, скорости и эмоциям, силе воли и ума, баскетбол отражает современную действительность. Современный баскетбол отличается от других игровых видов спорта простотой правил игры и динамичностью, в сочетании с высокими физическими нагрузками.

Баскетбол — важнейшее средство физического воспитания молодежи, требующее постоянной полной отдачи от каждого спортсмена. Тренировочный процесс — сложный процесс, непосредственно оказывающий на занимающихся разностороннее воздействие, способствующее формированию психической устойчивости игроков. Баскетбол представляет собой разнообразные движения, — ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловлю, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками в процессе активных действий игроков в нападении и защите. Систематические технико-тактические занятия, целенаправленные тренировки, развивают глазомер, скорость, выносливость, координацию движений, гибкость, подвижность и прыгучесть игроков. Баскетбол способствует развитию физических качеств, формированию осанки и укреплению здоровья. Занимаясь баскетболом, юный спортсмен становится сильным, быстрым, ловким и смелым, воспитывает в себе меткость, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке. Усложнённые условия игровой деятельности и эмоциональный подъём при игре в баскетбол позволяют легче мобилизовать имеющиеся резервы двигательного аппарата, способствуют развитию моторно-двигательной сферы, активизируют познавательные способности. Сам процесс игры в баскетбол приносит ученикам удовлетворение и потребность в игровой деятельности. Благодаря эмоциональной насыщенности данная спортивная игра поднимает настроение человека, делает его общительным и контактным.

Баскетбол - один из самых массовых видов спорта. Однако массовость не порождает качества. Качество порождает систематическая специальная физическая подготовка спортсменов. Между тем, повышение качества игры - важнейшая задача современного баскетбола. Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Баскетбол развивается по пути повышения темпа, интенсивности и активизации действий в нападении и защите. Возрастает скорость не только передвижений, но и всех действий.

Способность организма проявлять большую работоспособность, отдалять момент наступления утомления во многом зависит от физической

подготовленности игрока. Недостатки в развитии быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости и воспитании волевых качеств могут стать серьезным препятствием для овладения мастерством игры в целом.

Задачи физической подготовки - разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов.

Физическая подготовка баскетболистов направлена на решение задач:

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств, а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости).

Раздел 2. Теоретические основы специальной физической подготовки

2.1. Понятие о специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает, что каждый баскетболист должен стать атлетом, имеющим спортивные разряды по основным видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, плаванию.

Специальная физическая подготовка (СФП) играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в баскетболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка взаимосвязаны и дополняют друг друга. С одной стороны эти виды подготовки зависят от особенностей игры, с другой - определяют реальные возможности действий баскетболиста в соревнованиях. Необходимо также отметить, что достаточно высокий уровень физической подготовленности игрока является важным фактором психологического плана, а именно: придает уверенность в борьбе, способствует проявлению более высоких волевых качеств в соревновательных условиях.

Игровая деятельность баскетболиста отличается большим разнообразием и носит ациклический характер, связанный с переменной интенсивностью, перемежаемой периодами отдыха.

Специальная физическая подготовка - это процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спортивных игр. Таким образом, рассматриваемая тема является актуальной. В силу этого она притягивает к себе достаточное количество исследователей. Ей посвящено

большое количество литературы. В частности, специальной физической подготовкой баскетболистов занимались В.Д. Ковалёв, Э., Ю.И. Портных и др.

СФП - это процесс развития физических качеств и умений, которые являются предпосылкой быстрейшего овладения конкретными техническими приемами.

СФП существенно влияет на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

СФП состоит из двух видов:

СФП-1, является предварительной, создающей специальный фундамент,

СФП-2, является основной.

СФП-1, специальный фундамент, точно соответствующий требованиям избранного вида спорта и обеспечивающий подготовленность для эффективного выполнения

СФП-2 и всего дальнейшего тренировочного процесса.

Задачи построения специального фундамента: укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели.

Для решения этих задач следует выбирать тренировочную работу, строго соответствующую характерным особенностям избранного вида спорта. Этого нарушать нельзя. Например, считают, что общая выносливость, приобретаемая в кроссах, и есть фундамент для развития специальной выносливости в любых видах спорта циклического характера. Но это верно только для бегунов на средние и длинные дистанции. Для всех же других спортсменов кроссы - средство приобретения общей выносливости, как части общей физической подготовленности. Конечно, кроссы улучшают функциональные возможности спортсмена для приобретения выносливости в своем виде спорта. Но для достижения высоких спортивных результатов этого недостаточно. Необходим специальный фундамент, приобретаемый в процессе выполнения не чужой, а своей тренировочной работы, фундамент, органически связанный с особенностями мышечной работы, с тонкостями техники и психическими проявлениями в избранном виде спорта.

Для приобретения специального фундамента занимающимся в ациклических видах спорта, а также в видах спорта со многими сложными действиями (спортивные игры, гимнастика, метания, прыжки и др.) следует использовать многократное повторение главных частей избранного вида спорта и повторение его в целом. При этом возможен вариант, когда проводится сначала силовая подготовка, формирование прекрасно развитой и отлично управляемой мускулатуры всего тела. Это тот случай, когда за несколько лет занятий атлетической гимнастикой и другими физическими упражнениями

образуют специальный фундамент и затем на его основе добиваются быстрого успеха в силовых упражнениях, например, в поднятии штанги.

В построении специального фундамента очень важно применить также упражнения, выполняемые в более трудных условиях. Это могут быть упражнения со значительно повышенными требованиями к силе, силовой выносливости, скоростно-силовым качествам, а также выносливости. Такие упражнения могут выполняться дополнительно к программе СФП-1, как часть занятия тренировочного дня или микроцикла. Но это может быть и этапом особо повышенных специализированных нагрузок на протяжении 3-4 недель. Пример тому - заключительный этап СФП-1 в тренировке бегунов-стайеров, лыжников, гребцов.

Должна быть определенная интенсивность тренировок. Упражнения, создающие специальный фундамент, выполняются с уменьшенной интенсивностью 75 - 80% от максимальной. Это позволяет выполнять очень большое количество тренировочной работы и в большом объеме. Если увеличивать интенсивность, не укрепив предварительно органы и системы и весь организм в целом, то на долю центральной нервной системы (ЦНС), мобилизующей скрытые резервы работоспособности, падут очень большие нагрузки. У спортсмена в результате таких перегрузок могут наступить нервное переутомление и как результат - резкое снижение работоспособности. Следует использовать возможность повышения интенсивности в решающих фазах упражнения за счет увеличения продолжительности менее активных фаз при непрерывно выполняемом движении

Однако интенсивность можно уменьшать только до определенного предела.

Кинематически этот предел - нижняя граница диапазона подвижности навыков в спортивной технике. Физиологически и психологически в видах спорта циклического характера интенсивность в СФП-1 держится на уровне, позволяющем длительно выполнять упражнение. Обычно это нагрузка по ЧСС на уровне 150 - 170 ударов в минуту. Разумеется, в зависимости от подготовленности спортсмена этот уровень может быть и меньшим, особенно в начале СФП-1.

В ациклических видах спорта интенсивность тренировочной работы на таком же уровне достигается по возможности непрерывным выполнением упражнения. Разумеется, при этом нагрузка будет носить несколько волнообразный характер, в диапазоне ЧСС от 120 до 190, усилиями до 75 - 80% от максимального. Во всех случаях спортсмен, в зависимости от самочувствия, может произвольно чуть повышать интенсивность и, наоборот, несколько снижать ее.

Как в течение одного подготовительного периода, так и из года в год, в процессе построения специального фундамента интенсивность должна постепенно возрастать в соответствии с ростом подготовленности спортсмена. Это естественный результат правильной тренировки.

Особо внимательно следует относиться к количеству выполняемой тренировочной работы. Оно, постепенно увеличиваясь, достигает больших величин - 2 - 4 и более часов непрерывной работы в день, предназначенный для наибольшей нагрузки. В конечном итоге только большое количество работы играет решающую роль в приобретении специального фундамента.

Естественно, что для спортсмена большая продолжительность не должна быть следствием принуждения или «потому что надо» и не должна вызывать чувства неудовлетворения и угнетенности. Необходимо создавать интерес пониманием учениками огромной роли построения специального фундамента и повышать эмоциональность тренировки. Для этого в баскетболе можно использовать круговой метод тренировки с элементами своего вида спорта.

Значительное увеличение продолжительности повторения упражнений избранного вида спорта и специальных упражнений очень перспективный путь. В видах спорта, требующих выносливости в продолжительной работе, объем уже сейчас достигает в ежедневной тренировке 2 - 4 часов непрерывного выполнения упражнений ежедневно. В ациклических видах спорта также может быть большое число повторений - 100 - 200 и более в одном тренировочном дне. Для увеличения числа повторений можно использовать облегчение условий выполнения упражнений (уменьшенный вес снаряда, снижение высоты препятствия и трамплина для прыжков и др.). Интервалы между повторениями надо сводить к минимуму. Но интервалы отдыха следует увеличить, если преследуется цель увеличить число повторений избранного вида спорта. Для укрепления специального фундамента, помимо тренировки в своем виде спорта, очень нужны и специальные упражнения. Эффективность их весьма высока. Например, многим спортсменам нужна прыгучесть. Для этого применяют упражнения, направленные, в первую очередь, на развитие скоростно-силовых качеств. Такие упражнения выполняются непрерывно и возможно дольше с усилиями 80 - 90% от максимальных.

Пример тому - прыжки на одной ноге 400 м, а затем после 5-минутного отдыха то же на другой ноге, после небольшого отдыха снова 400 м, но уже прыжковыми шагами. Подобные упражнения (вначале с меньшей нагрузкой, а спустя две недели - с большей) на первых порах включаются в занятия 3 раза в неделю. В последний месяц подготовительного периода их можно выполнять ежедневно. Мышцы ног станут упругими и сильными, а связки крепкими и эластичными. Прыгучесть спортсменов значительно возрастет. Величину ежедневных тренировок надо устанавливать соответственно силам спортсмена, его восстановительным характеристикам. Чтобы не ошибиться в этом, нужно заведомо снизить интенсивность и объем нагрузки впервые 2 - 3 недели, чтобы спортсмен убедился в возможности полноценной ежедневной тренировки и поверил в свои силы. В дальнейшем нагрузка постепенно повышается и устанавливается на требуемом уровне. При этом обязателен контроль за состоянием спортсмена и его самоконтроль, на основании чего определяется полное восстановление после работы накануне.

В планировании тренировки, строящей специальный фундамент для циклических видов спорта, используются разные варианты. В первом спортсмен ежедневно преодолевает с равномерной скоростью одну и ту же дистанцию, и так на протяжении 3 - 4 месяцев. Время (определяемое тренером) прохождения дистанции служит верным показателем правильности хода тренировки. Это время может колебаться в небольшой мере, но постепенно и незаметно для воли спортсмена улучшается.

Во втором, наиболее часто применяемом варианте используется микроцикл из трех смежных тренировочных дней. В первом дне - интенсивность несколько выше, а продолжительность работы - наименьшая. В последующем дне интенсивность несколько снижена, а продолжительность - увеличена. В третий день интенсивность еще меньше, зато продолжительность наибольшая. В этой последовательности и идут тренировочные занятия - «тройка за тройкой».

Третий вариант - состоит из четырехдневного микроцикла. В нем после трехдневной тренировки (по второму варианту) предоставляется день отдыха. Этот вариант используется при недостаточной подготовленности спортсмена или в начальном периоде тренировки.

Четвертый вариант - это сочетание указанных трех вариантов: сначала - первый вариант, через месяц - третий и еще через месяц - второй. Общая тенденция в таком варианте - постепенное повышение умеренной интенсивности. Следует предполагать, что три уровня воздействия создают более глубокие и разносторонние изменения в органах и системах, делают совершеннее координацию. Для построения специального фундамента используются указанные ранее методы выполнения тренировочной работы: «смешанный», «равномерный», «до отказа», «переменный» и «повторный», а также рекомендованные нагрузки по ЧСС.

На этапе построения специального фундамента не всегда целесообразно параллельно вести основную специальную тренировку. Однако на протяжении построения специального фундамента спортсмен во всех случаях должен время от времени (примерно раз в две недели) выполнять упражнения избранного вида спорта в соревновательных или близких к ним условиях. Это позволит ему ощутить большие усилия и тренировать себя психологически. Состязания (например, раз-два в месяц) являются в это время средством проверки возможностей спортсмена и воспитания его волевых качеств, но он не должен готовиться к таким стартам специально.

В процессе СФП-1 можно и нужно параллельно решать ряд задач: совершенствовать технику, поддерживать быстроту и частоту движений на имеющемся уровне или даже повышать его, улучшать подвижность в суставах, увеличивать силу мышц, воспитывать волевые качества и т.д. Разумеется, надо выбрать лишь те задачи, которые необходимы для данного спортсмена в связи с сильными и слабыми сторонами его подготовленности.

4-месячная продолжительность этапа построения специального фундамента была определена ранее спортивным календарем годового цикла,

требующего приобретения спортивной формы к ответственным соревнованиям в конце года. В двухцикловой годичной подготовке продолжительность СФП-1 уменьшается, разделяясь примерно пополам по циклам. В перспективной подготовке, рассчитанной на ряд лет, может быть весьма эффективным увеличение этапа СФП-1 до 6 месяцев и даже нескольких лет вне связи с календарем ближайшего спортивного 1 сезона. Например, тренировка в детские и юношеские годы для будущей специализации может рассматриваться как многолетний возрастной этап построения специального фундамента. Подобный путь можно пройти и в более старшем возрасте. При значительном увеличении данного этапа потребуются параллельного решения большего числа задач.

Цель СФП-2 - поднять в допустимой для данного этапа тренировки мере уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Прежде всего, имеется в виду развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом не следует забывать о сопутствующих возможностях совершенствования координации движений, их выразительности, ловкости и меткости.

Основными средствами для развития основных физических качеств являются упражнения в избранном виде спорта, выполнение их в обычных, облегченных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения. Применение упражнений в облегченных или затрудненных условиях, с чем связано изменение кинематики и динамики движений, должно осуществляться в диапазоне подвижности двигательного навыка, по возможности ближе к его верхней границе. Это относится и к специальным упражнениям. В принципе упражнения, повышающие основную специальную физическую подготовленность спортсмена, выполняются с соревновательной интенсивностью, несколько ниже (85 - 90%) или выше ее. Эти три режима интенсивности имеют место на последней ступени физической подготовки, при развитии любого двигательного качества. Основная специальная физическая подготовка осуществляется в одних видах спорта (например, в прыжках, легкоатлетических, в воду, на лыжах, в метаниях) в наибольшей мере в конце подготовительного периода и в первой части соревновательного. В других видах спорта, где требуется выносливость к продолжительной работе, она становится этапом специальной тренировки и захватывает весь соревновательный период. Так, лыжники, конькобежцы, гребцы, бегуны-стайеры повышают выносливость повторной тренировочной работой в своем виде спорта, используя указанные три режима интенсивности на протяжении всего соревновательного периода.

Общая продолжительность последней ступени специальной физической подготовки колеблется очень широко - от одного до нескольких месяцев. Она меньше в видах спорта с длительным соревновательным периодом, из-за чего не хватает времени для продолжительного этапа специальной физической подготовки. Этот недостаток времени компенсируют проведением специальной физической подготовки параллельно с основной тренировкой (до занятия и

после него, командой и особенно индивидуально). При двух циклах в году продолжительность СФП-2 уменьшается для каждого полугодия.

Во всех случаях, когда после этапа основной специальной физической подготовки переходят к тренировке главным образом в своем виде спорта, необходимо поддерживать на протяжении всего соревновательного периода достигнутый уровень развития тех физических качеств, которые не могут быть поддержаны на требуемом уровне тренировкой только в своем виде спорта. Для молодых спортсменов может понадобиться дальнейшее повышение физических качеств и в соревновательном периоде.

Далее нами будет рассмотрено развитие физических качеств, необходимых для спортсмена - баскетболиста.

2.2. Развитие основных физических качеств баскетболиста

Средствами специальной физической подготовки развивают определенные качества, необходимые в игровых условиях: умение быстро перемещаться, умение быстро переходить из статического положения в движение, умение быстро остановиться после перемещения; развивают прыгучесть, подвижность в суставах, игровую ловкость, силу отдельных групп мышц. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения, сходные по структуре с основными игровыми действиями.

Развитие силовых качеств

Сила является основой для проявления других качеств. От уровня её развития зависит проявление быстроты, выносливости, ловкости. Она необходима для выполнения всех игровых приемов во всех видах спортивных игр. Мышечная сила зависит от размеров физиологического поперечника и морфологической структуры мышечной ткани. В результате систематического применения специальных упражнений происходит утолщение мышечных волокон, улучшается капилляризация, увеличивается поперечник мышцы.

В зависимости от режима деятельности мышц, упражнения делят на динамические и статические. При динамических упражнениях тело или его части перемещаются в пространстве так, как это происходит при выполнении беговых или прыжковых движений. При статических упражнениях применяются однообразные движения и положения тела (как при упорах, висах), удержания и отягощения в определенном положении. При работе с детьми предпочтение отдаётся динамическим движениям.

Упражнения для развития силы можно рекомендовать с 8 - 10 лет. Развивать силу в этом возрасте рекомендуется упражнениями с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями с сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание и т. д.), а также с отягощениями. Прирост мышечной силы зависит от методов ее

развития: величины отягощений, количества повторений. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение. Для неопредельных отягощений в упражнениях применяют набивные мячи, гантели, штанги, гимнастические палки и другие грузы. На начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе. Постепенно темп может увеличиваться. Упражнения на развитие силы чередуют с упражнениями на расслабление. В занятиях с девочками необходимо соблюдать осторожность. Дозировка и интенсивность упражнений для них будет меньшей, чем для мальчиков. Преобладают упражнения с отягощением весом собственного тела, гимнастическими палками, нетяжелыми снарядами.

Специальная сила баскетболистов напрямую связана с таким понятием, как «взрывная» сила. «Взрывная» сила отражает способность к достижению значительных усилий в минимально короткое время, регламентируемое условиями спортивного упражнения или игрового действия. Эта сила конкретно реализуется баскетболистами в прыжках, быстрых прорывах, мощных передачах мяча на дальние расстояния. Для преимущественного развития «взрывной» силы используются упражнения, включающие в себя различные прыжки «в глубину» без отягощения и с небольшими отягощениями, с приземлением на одну и обе ноги. Величина уступающих мышечных напряжений может регулироваться весом отягощения, «глубиной» прыжка и углом приземления. Для развития «взрывной» силы все шире внедряются в практику тренировки следующие упражнения в динамических скоростных режимах:

- толкания, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность;
- перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства;
- вырывание мячей из рук соперников; элементы вольной борьбы и самбо.

Правильное выполнение ряда технических приемов баскетбола во многом зависит от уровня развития силы мышечных групп, окружающих суставную сумку плечевого сустава, и групп мышц, осуществляющих движение кистей и пальцев рук.

Для преимущественного развития этих групп мышц используются локальные упражнения:

- 1) маховые движения руками с гантелями в различных исходных положениях;
- 2) вращение, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями в обычном хвате посередине или за один шар;
- 3) подбрасывание набивных мячей одними кистями;
- 4) выпускание из рук легкоатлетического ядра и последующая ловля его той же рукой с захватом пальцами сверху;
- 5) отталкивание из упора и возвращение в упор на расставленные пальцы;
- 6) сжимание кистью различных упругих тел (теннисного мяча, пружины, резинового кольца и т.п.);
- 7) накручивание на планку шнура с подвешенным грузом;

8) толкание легкоатлетического ядра при помощи захлестывающего движения кисти и пальцев рук.

Для развития специальной силы используются методы «до отказа» и «с максимальным усилием».

Метод «до отказа» заключается в длительном выполнении упражнений с небольшими паузами до тех пор, пока из-за утомления не начнет нарушаться структура движений. Величина отягощения при этом должна быть средней (50-60% от максимальной).

Существуют три варианта применения метода «до отказа»:

- выполнение упражнения с постоянной величиной отягощения или сопротивления в среднем темпе до появления заметного утомления, когда необходимо проявление значительного волевого усилия;
- выполнение упражнения в быстром темпе с увеличивающимися паузами между попытками, когда за короткое время (0,5-1,5 мин), осуществляется возможно большее количество движений;
- выполнение упражнения с постепенным увеличением веса или сопротивления от подхода к подходу с сокращением пауз и снижением темпа.

Метод «с максимальным усилием» применяется при развитии у игроков большой мышечной силы без значительной мышечной массы. Он заключается в повторных преодолениях сопротивлений, близких к предельным весам (85-95% от максимальных), с малым количеством повторений и небольшими паузами (например, 2-3 подъема штанги в одном подходе; всего 5-7 подходов с паузой 3-4 мин между ними).

Совершенствование отдельных сторон быстроты баскетболиста с применением общепринятых средств является первой задачей. Быстрота в различных видах спорта имеет свою специфику. В баскетболе она обусловлена тем, что проявление ее происходит в непрерывно изменяющихся ситуациях непосредственном соревновании с соперником в скорости и при его сопротивлении с чередованием различных сторон быстроты и их сочетаний при наличии помех.

Развитие быстроты

Быстрота - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Она характеризуется тремя факторами: быстротой ответного движения на какой-либо внешний раздражитель, быстротой одиночного движения; частотой движений в единицу времени.

В игровой деятельности быстрота проявляется в реакции на движущийся предмет, на изменение положения партнера, в перемещениях и выполнениях игрового приема, в анализе и принятии решения на конкретное игровое действие и т. д. Между формами проявления быстроты нет прямой зависимости. Можно обладать хорошей стартовой скоростью, но медленно

анализировать и принимать решение или хорошо и быстро выполнять игровой прием, но медленно реагировать на перемещение партнера.

Основным средством развития быстроты являются упражнения скоростного характера, которые выполняются в комплексе с другими движениями. Выполняются они быстро, по неожиданному сигналу. Это связано с тем, что в играх преобладает зрительный раздражитель. Упражнения должны быть разнообразными, должны охватывать различные группы мышц, способствовать повышению координационных способностей занимающихся. Качество быстроты со временем может утрачиваться, если над его развитием систематически не работать. Начинают его развитие с младшего школьного возраста. Для этого подбираются специальные подвижные игры с элементами выполнения игровых приемов, стартовые ускорения, эстафеты с препятствиями, мячами. Упражнения выполняются в максимально быстром темпе. Наилучшие результаты по развитию быстроты движений у детей достигаются в возрасте от 7 до 15 лет. Упражнения для развития быстроты не следует давать на фоне утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность к скоростным действиям.

Развитие выносливости

Выносливость - это способность человека длительное время преодолевать утомление, не снижая интенсивности и точности двигательных действий.

Она обуславливается устойчивостью нервной системы к возбуждению большой интенсивности, энергетическим обеспечением деятельности организма, уровнем владения игровыми навыками. Процесс развития выносливости в спортивных играх затруднен ациклическостью игровых действий. Общая выносливость воспитывается упражнениями общеразвивающего характера, длительным равномерным бегом, а также занятиями видами спорта, где преобладает продолжительная равномерная работа (лыжи, плавание, велоспорт и т. д.). Специальная выносливость достигается длительным выполнением техники игровых приемов, проведением учебных игр на уменьшенных площадках, увеличением времени на проведение игры, сокращением времени отдыха в перерывах между заданиями и т. д. Координационная выносливость развивается с помощью систематических упражнений. При работе с детьми следует помнить, что им свойственно переоценивать свои способности, поэтому необходимо проявить осторожность при подборе упражнений и дозировке нагрузок, широко использовать врачебно-педагогический контроль. Выполнение игровых заданий на фоне утомления в силу эмоционального состояния занимающихся может привести к нежелательным результатам. Для баскетболиста важна как общая, так и специальная выносливость. Развивать их целесообразно последовательно в соответствии с этапами круглогодичной тренировки. На этапе общей подготовки подготовительного периода годичного цикла следует

преимущественно заниматься вопросами общей выносливости, что предполагает развитие всех качеств и создание необходимой базы аэробных возможностей. Особенно ценными средствами совершенствования аэробных возможностей являются кроссы, плавание, гребля, ходьба на лыжах и другие упражнения циклического характера, выполняемые с малой, средней и переменной интенсивностью, с постепенным увеличением объема.

Однако длительная равномерная работа монотонна, и баскетболисты не всегда охотно ее выполняют. Предпочтительной формой тренировки является фартлек - бег с разной скоростью в большом объеме в лесу или на пересеченной местности. Совершенствование общей выносливости проводится с использованием равномерного, непрерывного, повторного и переменного методов. С их помощью решаются следующие задачи:

- повышение максимального уровня потребления кислорода;
- развитие способности поддерживать достигнутый уровень;
- увеличение скорости разворачивания дыхательных процессов до максимальных величин.

Включая в тренировки упражнения для развития выносливости, необходимо предусматривать, чтобы тренировочные и соревновательные воздействия соответствовали функциональным возможностям и уровню подготовленности игрока. Интенсификация нагрузок возможна при широком использовании средств, стимулирующих восстановительные процессы в организме спортсмена.

Необходимо, прежде всего, рациональное построение занятий. Здесь большое значение имеют:

- правильное сочетание нагрузок и отдыха;
- вариативность средств и методов тренировки;
- проведение активного отдыха в день, следующий после дня занятий с максимальной нагрузкой;
- выполнение упражнений в паузах между основными упражнениями для активного отдыха и расслабления;
- пассивный отдых в состоянии полного расслабления;
- использование музыки и ритмолидера;
- проведение тренировок в разнообразных условиях (на стадионе, в лесу, в парке, на берегу реки и т.д.);
- обеспечение хороших бытовых условий и устранение отрицательных факторов;
- обеспечение рационального питания и витаминизации, массаж, гидропроцедуры, физиотерапия.

Развитие ловкости

В процессе отыскания специальных средств по развитию скорости обнаружено благоприятное влияние этих упражнений на развитие ловкости.

Ловкость имеет большое значение во всех видах спорта, но особую важность приобретает в тех, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями. Определение ловкости как физического качества представляет для специалистов значительные трудности. Это связано с тем, что не совсем ясен вопрос - чем может быть измерена ловкость. Основным измерением ловкости считается координационная сложность действия, точность выполнения и время выполнения. «Ловкие движения» - это движения очень тонкие по своей пространственной точности, по своей пространственной координации наряду с этим точно укладывающиеся в определенные, подчас очень сжатые, временные рамки. При этом пространственная и временная точности и сочетание движений проявляются не только в строго стандартных, но и в переменчивых условиях. Ловкость - способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки - с другой. Главным направлением в развитии ловкости считается овладение новыми разнообразными умениями. При этом очень важно повышение координационных трудностей, с которыми должны справиться занимающиеся, исходя из точности движений, взаимной согласованности и внезапности изменений игровой обстановки на площадке. Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны. А для развития ловкости как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые временные сроки используют упражнения - требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации.

Рекомендуется применять упражнения близкие к игровым с различными изменениями и дополнениями, вносимыми как в технику выполнения приемов и содержание упражнений, так и в условия и обстановку осуществления их. В упражнениях учитываются наиболее распространенные в игровой деятельности чередования способов передвижений и характер ускорений, разные условия старта для партнеров по упражнению (один прыгает, второй в положении готовности к старту; один спереди, второй сзади и т.д.).

Различие условий старта и условий, решаемых при передвижении, неотъемлемая особенность действий баскетболистов.

Учитывая специфику проявления ловкости в баскетболе, целесообразно подбирать такие упражнения, которые по своему содержанию и характеру приближались бы к специфике игры. Так, для развития ловкости в передвижениях широко используют специализированные упражнения и игры с характерными для баскетбола сочетаниями: быстрота реакции - стартовое ускорение - дистанционная скорость - одновременное выполнение приемов с мячом и решение тактических задач.

Для развития ловкости в быстро меняющихся игровых ситуациях рекомендуются упражнения типа преодоления полосы препятствий, выполняемые в быстром темпе один за другим, например:

- акробатический прыжок - кувырок через препятствие, после короткого разбега прыжок «в окно», далее, отталкиваясь от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат, влезть по нему до определенной отметки и соскочить на точность приземления; заканчивается упражнение рывком к финишной черте;

- старт, лежа на спине с набивным мячом в руках - пробежать 4-5 м, перепрыгнуть через барьер, затем перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок на 6-8 м и с ходу вспрыгнуть на гимнастическую стенку, влезть по ней, коснуться рукой стены над верхним брусом; упражнение заканчивается спрыгиванием и заключительным рывком к финишной черте.

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания;

варьировать, применяя усилия и условия, сопутствующие занятиям;

регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;

определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса.

Развитие ловкости следует начинать с раннего детства, так как в возрасте 7 - 10 лет развитие этого качества протекает наиболее интенсивно. Младшие школьники довольно легко схватывают технику сложных физических упражнений, быстро и точно усваивают сложные по координации двигательные действия.

В период полового созревания происходит замедление, и даже ухудшение показателей развития качества ловкости.

Развитие гибкости

Гибкость или подвижность – это способность к движениям с большой амплитудой.

Она зависит от строения суставов, эластичности связок и мышц. Подвижность увеличивается при повышении температуры мышц, т. е. при их работе, при эмоциональном возбуждении. Мерой определения гибкости служит максимальная амплитуда, с которой может быть выполнено движение. Различают активную и пассивную формы гибкости. Активная - это способность достигать большого размаха движений в отдельных соединениях тела за счет сокращения мышечных групп, проходящих через данное соединение. Пассивная - это способность достигать большого размаха в определенных соединениях тела за счет приложения дополнительных усилий, создаваемых партнером, снарядом или отягощением. Недостаточная подвижность в суставах может послужить причиной медленного усвоения навыка, причиной травматизма. При воспитании гибкости пользуются методами активного и пассивного систематического воздействия на суставы. Упражнения для подвижности суставов доступны для людей всех возрастов, но особенно

высокий темп развития гибкости прослеживается у детей в возрасте 7 - 10 лет. Активная гибкость достигает максимальных измерений у девочек в 11 - 13 лет, у мальчиков - в 13 - 15 лет.

Для развития гибкости руководствуются следующими методическими рекомендациями:

- упражняться систематически 2 - 3 раза в день;
- упражнения выполнять после тщательного разогревания организма;
- повторяются упражнения 8 - 10 раз небольшими сериями, статическое положение удерживается 5 - 6 секунд;
- упражнение прекращается при появлении болевых ощущений в разрабатываемых суставах и связках. Не рекомендуется применять упражнения на гибкость при сильном утомлении;
- упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды движения;

в упражнениях по технике изучаемой игры внимание обращается на увеличение подвижности в суставах с последующим расслаблением (при броске мяча в корзину в баскетболе, при выполнении верхней передачи в волейболу и т. д.).

Основная задача развития гибкости баскетболиста - совершенствование этого качества применительно к требованиям баскетбола. В первую очередь следует уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и лучезапястных суставах.

Ведущий метод при использовании упражнений на гибкость - повторный. Способность к расслаблению у баскетболистов должна развиваться применительно к бросковым и метательным движениям. Напряженность мышц плечевого пояса, кисти, спины затрудняет освоение техники движений, ограничивает ее вариативность и эффективность. Мягкость, маневренность необходимы баскетболистам при передвижениях и прыжках, особенно при приземлении, в момент, когда игрок готовится к активным повторным действиям. Баскетболисты высокого класса, как правило, владеют искусством расслабления, выполняют приемы легко и свободно, включая в активную работу только необходимые для обеспечения рациональных движений мышцы, оптимально расслабляя остальные.

Для овладения умением расслабляться применяют упражнения, при выполнении которых используется вес отдельных частей тела, находящихся в более высоком положении по отношению к площадке, более сложные упражнения, выполнение которых связано с перемещением центра тяжести тела.

Умение расслаблять основные группы мышц, обеспечивающие игровые действия, формируется у баскетболистов с помощью следующих упражнений:

- встряхивание кистей при различных исходных положениях;
- размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища направо и налево;

- прыжки на месте или расслабленный семенящий бег со свободно опущенными руками;
- перенесение тяжести тела поочередно с одной ноги на другую, быстро сгибая колено свободной ноги, не отрывая носки от пола;
- поднимание и опускание бедра двумя руками (голень и стопа расслаблены);
- прыжки на месте на одной ноге со свободным раскачиванием расслабленной ногой;
- расслабленное покачивание туловищем в наклоне вперед, руки свободно опущены.

Для совершенствования умения расслабляться с успехом применяется психорегулирующая тренировка. Воспитание физических качеств достигается во взаимосвязи общего и местного воздействия на организм. Развитие гибкости не должно приводить к нарушению осанки за счет чрезмерного растягивания связок или наращивания отдельных групп мышц. Одной из серьезных задач теории и методики тренировки является оптимизация всех видов подготовки баскетболистов высокой квалификации: физической, технико-тактической и психологической.

Развитие прыгучести

Арсенал и специфика двигательных действий баскетболистов предполагает прыжки с ходу и серийные прыжки, ловлю, передачу и перехват мяча в прыжке, дистанционные броски в прыжке и т.д.

Одним из резервов результативности соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки баскетболистов, а именно: скоростно-силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть.

Ю.В. Верхошанский под прыгучестью подразумевает возможность человека развить ту или иную степень мощности усилий при отталкивании.

Согласно Ю.М. Портнову, специфическими особенностями проявления прыгучести являются:

- быстрота и своевременность прыжка;
- выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;
- неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);
- управление своим телом в безопорном положении;
- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям.

Как известно, сенситивный период развития прыгучести соответствует возрасту 11-14 лет и к 17-18 годам она достигает наивысших результатов. Однако говорить о консервативности прыгучести к дальнейшему развитию или

поддержанию на высоком уровне достигнутых результатов в более позднем возрасте нет оснований, особенно в спорте высших достижений.

Современные представления в теории и методике спортивной тренировки о развитии прыгучести сводятся к тому, что применение упражнений преимущественно прыжкового характера способствует улучшению лишь скорости отталкивания, а применение упражнений силового и скоростно-силового характера обеспечивает прирост и скорости, и силы отталкивания. Следует, по-видимому, считать доказанным положение о необходимости преимущественного развития силы мышц в сочетании с упражнениями на увеличение подвижности в суставах и расслаблением с целью воспитания прыгучести.

Остается открытым вопрос о качественных параметрах тренировочных воздействий силовой и скоростно-силовой направленности, обеспечивающих развитие и поддержание достигнутого уровня прыгучести. Для всех спортивных игр очень важно развивать прыгучесть, которая зависит от развития мышц нижних конечностей, быстроты их сокращений и от общей координации в выполняемом движении. Для ее развития используют прыжки в высоту, в длину, через гимнастическую скамейку, другие препятствия, прыжки с отягощениями. Хороший прирост прыгучести дают упражнения в прыжках с высоты 1 - 1,5 м с приземлением в упреждающем режиме работы мышц. Быстрота характеризуется латентным временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надежная взаимосвязь. Высокая скорость движений может сочетаться с замедленной двигательной реакцией. Быстрота определяется подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны ЦНС, особенностями строения и сократительными свойствами мышц. Итак, развитие основных физических качеств является важнейшим условием повышения эффективности специальной физической подготовки спортсменов - баскетболистов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

В осуществлении специальной физической подготовки спортсмена - баскетболиста большую роль играет развитие необходимых физических качеств: быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, силы. Характеризуя их развитие, мы подчеркнули, что наиболее успешно физические качества развиваются при проведении тренировки по комплексному методу, т. е. когда применяются разнообразные средства, предусматривающие одновременное развитие нескольких качеств.

Раздел 3. Особенности специальной физической подготовки баскетболистов

3.1. Характеристика средств и методов СФП

Как уже указывалось, баскетбол занимает важное место в системе физического воспитания. Преимущества этой общедоступной спортивной игры - в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Занятия баскетболом способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме, совершенствованию различных его функций. Однако данная игра предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим качествам игрока. Физические нагрузки во время баскетбольной встречи весьма высоки, и, чтобы к этим нагрузкам хорошо подготовиться, спортсмены систематически и настойчиво тренируются. Большой объём разнообразной тренировочной и соревновательной работы в названном виде спорта воспитывает выносливость, смелость и решительность, настойчивость и самоотверженность, инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время игры приучает игрока к коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывает чувства дружбы и товарищества.

Для эффективности тренировочного процесса баскетболистов важную роль играет оптимальный подбор средств и методов специальной физической подготовки. Средствами специальной подготовки являются упражнения, направленные на повышение уровня общей и специальной выносливости, силовой и скоростной выносливости и совершенствование технического мастерства спортсмена. В процессе занятий задача технической, физической, тактической и в значительной степени психической подготовки решаются средствами специальной подготовки, причем направленность упражнений зависит от сочетания компонентов тренировочной нагрузки и применяемого метода.

К средствам СФП относятся упражнения, которые, во-первых, соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма, во-вторых, содержат тренирующие воздействия, способные повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает, в-третьих, обеспечивают необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства.

Хорошо известно, что любое средство в зависимости от условий и способа его выполнения, может решать ряд задач. Четкое представление о преимущественной направленности тренирующего воздействия на организм каждого средства, используемого в тренировке, при том, или ином способе его выполнения - важное условие, определяющее эффективность СФП.

По степени соответствия режиму работы организма при выполнении соревновательного упражнения имеет смысл выделить *три группы средств СФП*:

1) *специфические* - различные формы (варианты) выполнения основного спортивного упражнения с задачей приспособления организма к режиму его работы в условиях соревнований;

2) *специализированные* - адекватные соревновательным условиям по наиболее существенным двигательным и функциональным параметрам режима работы организма, играющие основную роль в развитии процесса его морфофункциональной специализации (МФС);

3) *неспецифические* - формально не соответствующие соревновательному упражнению по двигательной организации, но способствующие развитию функциональных возможностей организма в требуемом направлении; их задача заключается в усилении тренирующего эффекта специализированных средств за счет дополнительного избирательного воздействия на физиологические системы и функции организма.

Практически при подборе средств СФП следует руководствоваться принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения; акцентируемому участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения, режиму работы мышц. Исходя из всех критериев, определяются исходное положение, кинематическая схема движений, величина внешнего сопротивления, характер проявления усилий и, наконец, метод упражнения.

Метод упражнения - это способ выполнения средств СФП, определяющий преимущественную направленность их тренирующего воздействия на организм.

Для средств СФП характерны - *повторный, повторно-серийный, интервальный и круговой методы*.

Повторный метод предусматривает выполнение упражнения с высоким уровнем той или иной качественной характеристики движения (например, скорости, величины усилия). Поэтому общее количество повторений упражнения регламентируется моментом заметного снижения эффективности движения в связи с развивающимся утомлением. Пауза отдыха между повторениями должна быть достаточной для восстановления работоспособности организма до такого оптимального состояния, при котором возможно качественное выполнение упражнения. В системе подготовки баскетболиста повторный метод реализует, как правило, развивающую направленность тренирующих воздействий на организм и повышает текущий уровень его функциональных возможностей.

Повторно-серийный метод характеризуется многократным выполнением одного и того же или близких по своей тренирующей направленности упражнений. Отличительные черты этого метода - субмаксимальная

интенсивность работы и объемная нагрузка. Организационно повторно-серийный метод предусматривает несколько выполнений упражнения с оптимальными паузами отдыха (серия), которые повторяются несколько раз. Между сериями пауза отдыха более продолжительна. Количество повторений в серии, количество серий в тренировочном сеансе и продолжительность пауз отдыха определяются текущим состоянием и уровнем подготовленности спортсмена, задачами тренировки, режимом выполнения упражнения. Метод преимущественно используется для активизации морфологических перестроек в организме, увеличения запасов энергетических субстратов и развития адаптационных реакций, стабилизирующих организм на новом функциональном уровне.

Интервальный метод предусматривает повторную работу в режиме максимальной или субмаксимальной интенсивности с регламентированными паузами отдыха. Режим работы определяет мощность функционирования механизмов ее энергообеспечения, а пауза - полноту текущего восстановления энергетических ресурсов и работоспособности между повторными работами. Тренирующая направленность метода регулируется как интенсивностью и длительностью работы, так и продолжительностью паузы отдыха. Метод способствует повышению мощности и емкости механизмов энергообеспечения мышечной деятельности и применяется преимущественно для развития специфической выносливости.

Круговой метод является вариантом интервального. Он отличается от последнего более разносторонним воздействием на организм за счет использования упражнений различной тренирующей направленности и меньшей интенсивностью мышечной работы. Способствует главным образом повышению емкости источников ее энергообеспечения, совершенствованию функциональных возможностей различных мышечных групп и активизации морфологических перестроек в организме.

Не исключено использование и других методов упражнения, а также модификация повторного и интервального методов.

Следует далее определить понятие «метод СФП», т. е. способ использования соответствующих средств в общей системе тренировки. Такие методы определяют организацию средств СФП с различным характером тренирующих воздействий и преимущественную направленность обеспечиваемой ими тренировочной нагрузки. Выделим следующие методы СФП: комплексный, сопряженный, моделирующий соревновательную деятельность и контрольный.

Комплексный метод СФП предусматривает одномоментное (в одном тренировочном сеансе) или последовательное (в смежных тренировочных занятиях) согласованное и сбалансированное по объему сочетание средств СФП одной преимущественной направленности, но с различными характером и силой тренирующего воздействия. Идея метода заключается в использовании положительного последствия, т. е. следов реакции организма и ЦНС, остающихся после выполнения одной работы, на качественные и

количественные характеристики тренирующего воздействия последующей работы. При этом обеспечивается обобщенная приспособительная реакция организма, которая включает в себя функциональные признаки, как первого, так и второго тренирующего воздействия.

В комплексном методе средства СФП могут чередоваться как в смежных тренировочных занятиях, так и в микроциклах.

Сопряженный метод СФП выражает методическую идею единства специальной физической и технической подготовки баскетболистов. Эта идея реализуется подбором таких средств и способов их выполнения, которые обеспечивают возможность одновременного решения задач СФП и совершенствования элементов спортивной техники. При этом средства СФП подбираются на основе принципа динамического соответствия.

Метод моделирования соревновательной деятельности предусматривает интенсификацию режима работы организма в тренировке за счет максимального приближения его на определенных этапах годичного цикла к условиям, характерным для соревнований. Суть метода выражается в целостном выполнении соревновательного упражнения на высоком, но освоенном спортсменом уровне интенсивности и с учетом условий и правил соревнований. Такой прием оказывает на организм воздействие, адекватное соревновательному, и позволяет эффективно решать задачи СФП, а также технического, тактического и психологического совершенствования спортсмена.

С этой целью обоснована целесообразность увеличения в тренировке объема работы в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Контрольный метод СФП сочетает в себе интенсивное тренирующее воздействие в специфическом двигательном режиме с оценкой степени подготовленности организма спортсмена к этому режиму. В контрольном методе выполняется целостное спортивное упражнение, его упрощенный вариант или упражнение, близкое ему по двигательной структуре и режиму энергообеспечения. Такое упражнение должно быть стандартным по характеру движений и условиям выполнения, что дает возможность наблюдать динамику работоспособности спортсмена и функциональных реакций его организма во времени. В отличие от известных в практике прикидок, где оценивается лишь результат, контрольный метод предусматривает регистрацию комплекса наиболее существенных функциональных характеристик.

Ещё один важный критерий классификации методов СФП - сила тренирующего воздействия на организм. По этому критерию выделим две группы методов - интенсивные и экстенсивные.

Интенсивные методы имеют задачей предельное напряжение функций организма с целью дальнейшего повышения уровня их рабочих возможностей.

Экстенсивные методы содержат оптимальные по силе тренирующие воздействия и способствуют развитию и стабилизации соответствующих морфологических перестроек в организме, а также расширению емкости источников энергообеспечения специфической работы.

Раздел 4. Заключительная часть

В заключение отметим, что эффективность системы СФП определяется рациональным способом сочетания названных средств и методов в тренировочном процессе.

Основными средствами специальной физической подготовки баскетболистов являются физические упражнения. К ним относятся упражнения, направленные на повышение уровня функциональной подготовленности, воспитание выносливости, силы, расширения диапазона двигательных навыков и совершенствование технического мастерства методом переноса двигательных действий, упражнения из вспомогательных видов спорта, упражнения на тренажерах, общеразвивающие упражнения с отягощениями и без них. Проанализированы также методы, применяемые в тренировке спортсмена. Они подразделяются на две группы: непрерывные - равномерный и переменный; прерывистые - интервальный, повторный, контрольный и соревновательный. Воздействуя в процессе спортивной тренировки на одно из физических качеств, мы влияем на остальные. Характер и величина этого влияния зависит от двух причин: особенностей применяемых нагрузок и уровня специальной физической подготовленности. Развитие одного из физических качеств в процессе тренировок приводит к совершенствованию других. Поэтому основой для достижения высоких результатов в спорте является разносторонняя физическая подготовка.

Техническая подготовка является важнейшей частью специальной физической подготовки баскетболистов. Она включает в себя технику нападения и технику защиты. Успешность командной игры зависит от согласованности действий игроков в защите и в нападении. Вместе с тем каждый компонент имеет свою специфику. В подготовке баскетболиста важную роль играет специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Задачи построения специального фундамента: укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели.

Для решения этих задач следует выбирать тренировочную работу, соответствующую характерным особенностям избранного вида спорта. Для приобретения специального фундамента баскетболистам следует использовать многократное повторение главных частей игры и всей игры в целом. При этом возможен вариант, когда проводятся сначала силовая подготовка,

формирование хорошо развитой и управляемой мускулатуры всего тела. В построении специального фундамента очень важно применить также упражнения, выполняемые в более трудных условиях. Это могут быть упражнения со значительно повышенными требованиями к силе, силовой выносливости, скоростно-силовым качествам, а также выносливости.

Специальная физическая подготовка баскетболистов невозможна без развития необходимых физических качеств: быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, силы. Ранее было охарактеризовано развитие этих качеств, выявлены средства и методы, необходимые для их развития.

Одна из центральных задач подготовки баскетболиста - совершенное овладение техникой игры. Процесс это сложный, он требует длительного времени. В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов, как в обычных, так и в сложных условиях игры и соревнований. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсменов, а также той игровой функции, которую они выполняют в своей команде.

Раздел 5. Список литературы

1. Анискина, С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол С.Н. Анискина - М.: Физкультура и спорт, 2003. -
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Грасис, А.М. Методика подготовки баскетболистов-разрядников А.М. Грасис - М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов А.М. Грасис - М.: Физкультура и спорт, 2002. -
5. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов - М.: Академия, 2004.
6. Зациорский, В.М. Воспитание физических качеств В.М. Зациорский - М.: ФиС, 2000.
7. Иващенко, Л.Я. Самостоятельное занятие физическими упражнениями Л.Я. Иващенко, И.П. Страпко - Киев: Здоровье, 1995.
8. Кёлер, Х. Упражнения на выносливость / Х. Кёлер - М.: Физкультура и спорт, 2001.
9. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко - М.: Высшая школа, 1999.
10. Коробков, А.В. Физическое воспитание А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков - М.: Высшая школа, 2000.
11. Костикова, Л.В. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет

12. Коузи, Б. Баскетбол: Специальные упражнения / Б. Коузи, Ф. Пауэр - М.: Физкультура и спорт, 2001.
13. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев - М.: ФиС, 2004.
14. Николич, А. Отбор в баскетболе / А. Николич, В. Параносич - М.: Просвещение, 1999
15. Озолин, Н.Г. Развитие выносливости спортсмена / Н.Г. Озолин - М.: 2002.
16. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин - М.: Астрель, 2003.
17. Портнов, Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Ю.М. Портнов - М.: Физкультура и спорт, 1999.
18. Портнов, Ю.М. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов / Ю.М. Портнов, Л.В. Костикова - М.: Физкультура и спорт, 1999.
19. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Академия, 2003.