

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ПГУ»)

Институт
физической культуры и спорта

Кафедра
Гимнастика и спортивные игры

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физкультурное образование

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ КАК ФАКТОР
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Студент

_____ Кузнецов Антон Викторович
подпись, дата

Руководитель

_____ Нестеровский Д.И.
подпись, дата

Нормоконтролёр

_____ Тихонова Ю.И.
подпись, дата

Работа допущена к защите

Протокол заседания кафедры от «_____» _____ 2016 г № _____

Заведующий кафедрой

_____ Нестеровский Д.И.
подпись

Работа защищена с оценкой _____

Протокол заседания ГЭК от «_____» _____ 2016 г № _____

Секретарь ГЭК

_____ Кочеткова Е.Ф.
подпись

Пенза 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретико-методические аспекты совершенствования физических кондиций баскетболистов.....	5
1.1 Основные направления физической подготовки.....	5
1.2 Методические приемы воспитания быстроты.....	7
1.3 Методические приемы воспитания силы	9
1.4 Методические приемы воспитания выносливости.....	14
Глава 2. Задачи и методы исследования.....	15
2.1 Задачи исследования.....	15
2.2 Методы исследования.....	15
Глава 3. Методика использования специальных средств в кондиционной подготовке баскетболистов.....	17
3.1 Структура годового соревновательно-тренировочного цикла в баскетболе.....	17
3.2 Методика применения баскетбольных упражнений для совершенствования физических кондиций игроков.....	21
Выводы.....	63
Список использованных источников.....	67

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современный баскетбол представляет собой высокоскоростную игру настоящих атлетов. Успешность выступления команд все более определяется индивидуальным уровнем спортивного мастерства отдельных игроков и уровнем развития их физических кондиций [1, 6, 15].

В системе многолетней спортивной специализации физической (кондиционной) подготовке отводится первостепенная роль. Баскетбол относится к видам спорта с ярко выраженным акцентом на исключительно высокий уровень развития скоростно-силовых качеств и видов выносливости [4, 21]. Основное содержание двигательной деятельности баскетболистов составляют бег в сочетании с прыжками и метаниями. Для современного баскетбола характерно выполнение всех основных технико-тактических действий на высокой скорости, а эффективность их в значительной степени определяется способностью проявлять усилия максимальной мощности в кратчайшее время при сохранении оптимальной амплитуды движений на протяжении всего игрового противоборства [12, 17, 40].

Одной из основных в теории баскетбола является проблема технологии подготовки спортсменов в годичном соревновательно-тренировочном цикле у команд различной квалификации и возраста. Особую актуальность эта проблема приобретает в условиях коммерциализации и профессионализации современного спорта, которая наиболее ярко проявляется в спортивных играх и в баскетболе в частности. В баскетболе увеличение количества турниров и игр в годичном цикле от 25-30 до 80 и более за последние 50 лет привело и к значительному изменению внутренней структуры системы соревнований. Произошло увеличение числа стартов на международном уровне. В 2-3 раза повысилась физическая и психическая напряженность игровой соревновательной деятельности.

Только на основе должной физической (кондиционной) подготовки возможно достижение хорошей спортивной формы и ее поддержание на протяжении длительного соревновательного сезона.

В научно-методической литературе по вопросам общих закономерностей построения спортивной тренировки имеются данные о структуре тренировочного процесса в годичном соревновательном цикле спортсменов различных видов спорта [8, 24, 26, 31, 34, 36]. Однако особенности совершенствования физических кондиций баскетболистов на различных этапах становления спортивного мастерства раскрыты не достаточно. Большинство литературных источников предлагают традиционные средства и методы развития специальных физических качеств без учета морфо-функциональных особенностей баскетболистов и специфики их игровой соревновательной деятельности.

Существующее положение обусловило выбор объекта и предмета исследования, постановку цели бакалаврской работы.

Объект исследования – физическая подготовка баскетболистов.

Предмет исследования – методика совершенствования физических кондиций квалифицированных баскетболистов.

Цель исследования – обобщить теоретико-методические аспекты построения кондиционной подготовки баскетболистов с использованием специальных баскетбольных упражнений.

Практическая значимость нашей работы состоит в возможности использования собранных материалов тренерами детско-юношеских спортивных школ и команд различной квалификации при планировании и построении учебно-тренировочного процесса в годичном соревновательно-тренировочном цикле. Студентам факультетов и институтов физической культуры представленные данные будут полезны для расширения знаний теории и методики спортивной тренировки баскетболистов.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, трех глав с выводами, списка использованной литературы. Материал изложен на страницах машинописного текста; библиографический указатель содержит 46 источников. Текст иллюстрирован многочисленными рисунками.

Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ

1.1 Основные направления физической подготовки

Хорошая физическая подготовка позволяет успешно соревноваться и снижает риск получения травм. Одна из важнейших обязанностей тренера в процессе физической подготовки – помочь спортсмену повысить уровень энергетической и мышечной подготовленности, в соответствии с требованиями избранного вида спорта [9].

Энергетическая подготовка означает увеличение запасов горючего и его использование для повышения силы мышечных сокращений. Она влечет развитие важных обеспечивающих и поддерживающих систем, включая дыхательную, сердечно-сосудистую и эндокринную (гормональную) систему. Для описания тренировки специальных аэробных и анаэробных энергетических систем и для показа того, как такая тренировка повышает мышечную способность использовать производимую энергию, некоторые специалисты используют термин энергетическая подготовка. Другие говорят об аэробной, или сердечно-сосудистой тренировке [44].

Мышечная подготовка включает развитие гибкости, силы, мышечной выносливости, мощности и быстроты. Она вовлекает также нервную систему, которая контролирует мышечные сокращения, и поэтому не может быть отделена от нервно-мышечной (нервы и мышцы) тренировки, или тренировки спортивных навыков. Правильно намеченная тренировочная программа следует принципу специализации: энергетическая и мышечная подготовка должна поддерживать навыки, характерные для избранного вида спорта.

Принцип соответствия требований возрасту занимающихся влияет на результаты тренировки.

На основе анализа научной литературы можно сформулировать следующие теоретико-методические подходы построения физической подготовки спортсменов:

1. Каждая тренировка должна начинаться с разминки, соответствующей данному виду спорта.

2. Работа мышц зависит от двух основных топливных источников, обеспечивающих производство энергии - углеводов и жиров.

3. При повышении интенсивности упражнения, меняется механизм образования энергии и ее топливные источники:

- жиры и некоторые углеводы используются при работе низкой интенсивности;

- углеводы и некоторые жиры используются при работе умеренной интенсивности;

- углеводы используются при работе высокой интенсивности.

4. Из двух основных механизмов производства энергии для мышечных сокращений аэробный является более экономичным, в то время как анаэробный – значительно менее эффективным.

5. Медленный, легкий бег на длинные дистанции используется для формирования аэробного фундамента.

6. Тренировка чуть ниже анаэробного (или лактатного) порога, повышает этот порог и увеличивает интенсивность с которой аэробный механизм производства энергии спортсмена готов доставлять энергию работающим мышцам.

7. Тренировка, превосходящая границы лактатного порога, улучшает анаэробный механизм образования энергии.

8. Мышечная подготовка включает тренировку гибкости, силы, выносливости, мощности и быстроты.

9. Сила повышается благодаря перегрузке мышц. Тренер должен помочь спортсмену определить, сколько силы требуется в избранном виде спорта, как развить эту силу, и когда перейти к другим формам тренировки.

10. Кратковременная (анаэробная), средняя по продолжительности и долговременная мышечная выносливость улучшаются, благодаря использованию большего числа повторений и меньшего веса отягощений, чем при силовой тренировке.

11. Мощность выполняемой работы является продуктом силы (усилия) и скорости (дистанция / время). Мощность может быть повышена благодаря увеличению силы, скорости, или того и другого вместе. Быстрые мышечные сокращения, с отягощениями в пределах 30%-60% от максимума, форсируют повышение мощности.

12. Скорость может быть улучшена путем более быстрого выполнения упражнения, чем это обычно требуется в избранном виде спорта.

13. Каждая напряженная тренировка или соревнование должны заканчиваться упражнениями на восстановление и растягивание.

1.2 Методические приемы воспитания быстроты

Существует утверждение, что спринтерами не становятся, ими рождаются, и это в значительной мере справедливо, если учесть, что число быстрых волокон в мышцах определяется наследственностью. Но все спортсмены могут использовать тренировку для улучшения отдельных компонентов быстроты – времени реакции, времени движений. Время реакции показывает, как долго иницируется движение, а время движения это интервал от начала до окончания движения [3].

Время реакции повышается при выполнении специальных упражнений. В игровых видах спорта знающий тренер совершенствует время реакции у своих спортсменов, постепенно увеличивая количество выборов, которые они должны сделать по определенным сигналам. В легкой атлетике и плавании есть только один выбор – начать движение в ответ на выстрел стартового пистолета. Чем меньше выборов, тем быстрее реакция [35].

Время движения может быть улучшено благодаря выполнению упражнений на растягивание, тренировке силы и мощности, специальной скоростной тренировке. Есть общий принцип развития скоростных способностей у баскетболистов – для их развития необходимо 5-10 повторений рывков в серии на дистанции короче соревновательной. Предложения по программе приводятся в таблице 1.

Таблица 1 – Программа тренировки быстроты

Тренировочные компоненты	Описание
Основная тренировка	Аэробная и мышечная подготовка
Тренировка функциональной силы/ Мощности	Взрывные движения с отягощениями в пределах 55%-85% от максимума
Баллистическая тренировка	Взрывные движения
Плиометрическая тренировка	Взрывные прыжки/метания
Спринтерская тренировка	Спринт с сопротивлением
Тренировка соревновательной скорости/скоростной выносливости	Соревновательные дистанции и более длинные дистанции
Сверхскоростная тренировка	Скорость выше максимальной

Сверхскоростная тренировка, или скоростная тренировка с ассистированием, дает спортсмену возможность двигаться на 10%-20 % быстрее, чем его максимальная скорость, например, с помощью тяги эластичного шнура, или бега под гору. Через некоторое время спортсмены расслабляются и чувствуют себя комфортно во время техничного, эффективного выполнения заданий на максимальной скорости. Чтобы развить скоростную выносливость, необходимо постепенно увеличивать длину пробегаемых отрезков, уменьшая время отдыха между ними. Быстрота – это заданные условия, и каждый должен к ним при-

способиться. Необходимо использовать специальную тренировку, чтобы помочь спортсменам приспособиться к необходимой для них скорости [4].

1.3 Методические приемы воспитания силы

Источником силы является мышца. Сила мышцы прямо пропорциональна размеру ее поперечного сечения, и варьирует в пределах от 16 до 25 кг/см². Исследования показали, что прирост прыгучести прямо пропорционален повышению силы мышц ног. Важность повышения высоты прыжка в баскетболе лучше осознается, если вспомнить, что высокий прыжок во многих случаях означает возможность контролировать мяч [22].

Есть два принципа, которые определяют прирост мышечной массы сверх того, что дают обычные упражнения. Мышечная масса растет только благодаря упражнениям, но для того, чтобы этот процесс протекал быстрее в интересах спортивных целей, требуется всего одно короткое упражнение, которое должно выполняться с максимальным напряжением [5]. Таким образом, следует использовать принципы перегрузки мышц и краткой, прерывистой работы для их развития.

Мышца перегружается с целью увеличить размер ее поперечного сечения и, соответственно, силы. Это достигается постепенным увеличением суммы выполняемой работы – например, добавляя поднимаемый вес, или повышая величину мышечного сопротивления. Исходный вес отягощений для начала тренировки должен быть равен тому максимальному весу или усилиям, который или которые мышца способна преодолеть или развить до начала регулярных тренировок. Поскольку главным интересом в баскетболе является развитие силы мышц ног, с целью повышения прыгучести, максимальный вес, с которым спортсмен может подняться из положения глубокого приседа, определяет величину начального отягощения [21].

В целях безопасности для занимающегося будет разумным начать с небольшого веса. Если будет выбран чересчур легкий вес, техника увеличения веса в каждом очередном подходе автоматически скорректирует ошибку.

Половина веса собственного тела спортсмена будет вполне безопасным отягощением для начала [46].

С точки зрения простоты организации и регистрации достигаемых результатов, в качестве основного упражнения рекомендуется выбрать поднимание на носки на небольшое возвышение с отягощением на плечах. Это упражнение дает результаты, сравнимые с комбинированной программой, включающей глубокие приседания с последующим подниманием на носки. Оно гораздо проще по организации и контролю, и, как следствие, безопаснее для тренирующегося [12].

Для выполнения упражнения, носки ступней надо расположить на закругленном крае пятисантиметрового бруса, прочно закрепленного на полу, после чего подниматься максимально высоко на носки с начальным отягощением на плечах. Упражнение включает три подхода. В первом выполняется 10 повторений, после чего следует перерыв для отдыха, продолжительностью в 1 мин. Второй подход полностью повторяет первый. В третьем подходе упражнение продолжается до тех пор, пока спортсмен будет способен выполнять поднимания на носки с отягощением на плечах. Когда мышцы ног начнут дрожать, или икроножная мышца станет очень теплой, упражнение должно быть прекращено, даже если спортсмен и готов продолжать его выполнение.

Отягощение для каждой последующей тренировки определяется путем добавления 2 кг к весу отягощения предыдущего занятия, плюс 0,5 кг за каждое поднимание на носки сверх 10 в третьем подходе на предыдущем занятии. Эта процедура является произвольной, но она обеспечивает прогрессивное увеличение веса отягощений и способствует непрерывному наращиванию мышечной массы. Если кто-то выберет слишком легкий вес для начального этапа тренировки, в третьем подходе он без усилий выполнит много подъемов на носки сверх десяти с этим весом на плечах. Это автоматически откорректирует вес отягощения для следующей тренировки, в соответствии с силой спортсмена.

Выполнение упражнения каждый раз должно специально контролироваться, чтобы сделать необходимые расчеты. Упражнения, выполняемые с чрезмерным отягощением, замедляют рост силы, если повторяются очень часто. При чрезмерных отягощениях мышцы быстрее устают и дольше восстанавливаются. Двадцати четырех часов определенно недостаточно для полного восстановления. Таким образом, необходимо учитывать еще и принцип достаточности отдыха при выполнении упражнений для развития силы [44].

В подготовительном периоде рекомендуется использовать трехразовый режим тренировок силы в микроцикле на протяжении 12 недель [27]. Тренировки на протяжении всего сезона будут приносить пользу. Программа силовой подготовки, продолжительностью свыше четырех или пяти недель, обеспечивает уровень физической кондиции, достаточный для любых требований современной игры.

Тренировочные упражнения с отягощениями ставят ряд проблем. Прежде всего, это более или менее индивидуальные упражнения, требующие отдельного времени. Поэтому желательно закончить программу до начала общекомандных тренировок. Желательно так же использовать стандартную штангу для выполнения тренировочной программы. Рекомендуется подкладывать мягкие прокладки под гриф штанги, чтобы устранить возможные болезненные ощущения.

В тренировке современных баскетболистов широко используются плиометрические упражнения. Это упражнения похожие на общеразвивающие, но используемые для развития мощности. Выполняемые в сочетании с силовой тренировкой, эти взрывные упражнения (например, прыжки на одной ноге), увеличивают силу мышц ног и упругость отталкивания, что прибавляет мощности прыжкам и другим подобным действиям. Поскольку вес тела обычно составляет 33 % от максимальной силы ног, плиометрические упражнения соответствуют приведенным выше рекомендациям по развитию мощности.

Спортсмены должны постепенно наращивать плиометрические нагрузки, чтобы избежать травм, и остановиться, если почувствуют боли в ногах. Тренироваться следует на мягкой поверхности, на траве или земле. Сделать 3 подхода по 25 повторений, затем увеличит нагрузку, добавив более трудные задания (например, путем перемещений в гору, или надевания тяжелого жилета). Плиометрическая тренировка увеличивает силу от 8% до 10% и повышает упругость отталкивания при прыжках. Она учит спортсмена эффективнее использовать прилагаемые усилия [10].

Тренеры изобретают плиометрические упражнения для верхней части тела, используя медицинболы или комбинацию движений (например, сильное отталкивание при отжиманиях от пола, хлопок в ладони и новое отжимание).

Хотя у молодых спортсменов мощность и не развивается быстро, использование упражнений для развития мощности помогает совершенствовать нервно-мышечные навыки быстрых действий с преодолением сопротивления. Но тренировка мощности, особенно плиометрическая, может оказаться опасной для неокрепших колен, поэтому необходимо избегать перенагрузок при работе со спортсменами предпубертатного возраста.

1.4 Методические приемы воспитания выносливости

Упражнения, развивающие выносливость отличаются по характеру от тех, которые развивают силу. Принцип перегрузки перестает быть значимым фактором. Выносливость измеряется способностью сердечно-сосудистой системы удалять отходы продуктов жизнедеятельности организма из мышц и доставлять им питание. Выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению при выполнении физической работы с высокой, постоянной скоростью.

Развитие выносливости является следствием увеличения капиллярной сети в мышечных волокнах, что способствует ускорению обмена веществ (удаляются отходы биохимических реакций и доставляются питательные вещества). Это

происходит при выполнении интенсивных скоростных упражнений. Для быстрого повышения выносливости необходимо постоянное повторение скоростных упражнений [12].

Три упражнения успешно используются для развития скоростной выносливости у баскетболистов: семенящий бег Карлсона, наклоны вперед из положения лежа на спине и отжимания от пола [27, 44].

Семенящий бег Карлсона включает бег на месте («степ») в течение 10 секунд, чередующийся с 10 секундными интервалами отдыха. Это повторяется 10 раз. Ноги едва отрываются от пола. Упражнение выполняется с максимально возможной частотой. Когда игрок сможет выдерживать стандарт в 80 шагов за 10 секунд на протяжении 10 повторений, его выносливость станет достаточной, чтобы отвечать любым требованиям современной игры. Если желателен более высокий уровень выносливости, количественный стандарт может быть повышен, увеличено число повторений или время рабочей фазы упражнения.

Наклоны вперед из положения лежа на спине выполняются в обычной манере, руки удерживаются сцепленными за кисти за головой. Ноги выпрямлены, партнер прижимает лодыжки игрока к полу. При каждом наклоне локоть касается колена разноименной ноги, например, правый локоть левого колена, а при следующем наклоне наоборот, левый локоть правого колена. Поскольку игроки работают в парах, после выполнения упражнения одним из игроков, они меняются местами. Это упражнение выполняется в течение 2-х минут в максимально высоком темпе. Игроки стремятся достичь стандарта в 90 наклонов за установленное время. Когда это упражнение выполняется интенсивно, у некоторых игроков могут появиться потертости на спине от трения тела и пола. Чтобы избежать этого, разумным будет подложить под спину мягкий тренировочный костюм.

Третье упражнение, отжимания от пола, выполняется на кончиках пальцев в течение 30 секунд. При каждом сгибании рук подбородок должен касаться пола. Целью является достижение стандарта в 25 отжиманий за 30 секунд. Некоторые игроки показывают более высокие результаты.

Эти упражнения могут выполняться в группе. Поскольку все они выполняются на время, тренер, или его помощник выступают в роли секундометриста. Для начала и окончания каждого упражнения можно использовать свисток. Игрок сам подсчитывает свой результат. Чтобы каждый игрок мог видеть результаты своих усилий, их следует фиксировать в специальном протоколе. Протоколы раздаются перед началом выполнения упражнений и служат дополнительным средством мотивации. Еще одним стимулом является соревнование между игроками с выявлением чемпиона в каждом периоде по каждому упражнению. Эти упражнения необходимо использовать трижды в неделю, чередуясь с днями выполнения силовых упражнений. Чтобы избежать перенапряжения и боли в мышцах в начальный период, программа может предусматривать постепенное повышение требований. Скажем, может быть установлено три последовательных периода такого рода повышения требований.

По причине высокой интенсивности программы, она всегда проводится в конце тренировочного занятия. Сильное давление на нервные окончания пальцев при выполнении отжиманий от пола может негативно сказаться на точности бросков, если программу проводить до начала тренировочного занятия.

На выполнение программы уходит от 12 до 15 минут, но ее ценность для развития выносливости выше двухчасовой игры в баскетбол. Экономия времени вполне очевидна. Игра может быть использована исключительно для координации командных взаимодействий, шлифовки игровых комбинаций и формирования соревновательного опыта.

Рекомендуемая продолжительность использования данной программы – четыре недели тренировок.

Глава 2. ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Задачи исследования

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить теоретические аспекты развития физических кондиций в спортивной тренировке баскетболистов.
2. Выявить методические особенности использования специальных средств в процессе совершенствования физических кондиций квалифицированных баскетболистов.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и систематизация литературных данных.
2. Опрос специалистов баскетбола и обобщение их практического опыта.
3. Педагогические наблюдения за учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью баскетболистов высокой квалификации.

Анализ и систематизация литературных данных позволили составить представление о состоянии вопроса в современной системе спортивной тренировки, обобщить имеющиеся в литературе сведения по исследуемой проблеме, изучить теоретические основы развития физических кондиций в подготовке спортсменов, определить специфику совершенствования специальных физических качеств у квалифицированных баскетболистов в структуре годичного соревновательно-тренировочного цикла. Итоги изучения литературных источников положены в основу всей работы.

Опрос специалистов проводился с целью выяснения состояния вопроса на практике. Использовались традиционные методы сбора информации: интервьюирование, беседа, круглые столы и т.п. Таким образом обобщался передовой опыт в кондиционной подготовке баскетболистов в макроциклах на различных этапах становления спортивного мастерства.

Педагогические наблюдения за тренировочным процессом и соревновательной деятельностью были направлены на всестороннее изучение технологии проектирования и построения кондиционной подготовки баскетболистов высокой квалификации. Наблюдения проводились в процессе учебно-тренировочных занятий профессионального баскетбольного клуба «Союз» г. Заречный, участника Чемпионата Суперлиги России.

Глава 3. МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ В КОНДИЦИОННОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

3.1 Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла в баскетболе

Структурно годичный соревновательно-тренировочный цикл определяется уровнем спортивного мастерства баскетболистов. Годичный цикл для баскетбольного клуба высокой квалификации состоит из одного макроцикла, включающего три периода: подготовительный, продолжительностью от 2,5 до 3-х месяцев, соревновательный, продолжительностью от 7 до 8,5 месяцев, и переходный, продолжительностью 1-1,5 месяца [2, 18].

К началу тренировки в составе всей команды клуба в подготовительном периоде игроки должны находиться в состоянии не ниже среднего уровня подготовленности, за счет самостоятельных занятий по физической подготовке, направленной на повышение общей работоспособности и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Подготовительный период должен состоять из трех мезоциклов (тренировочно-соревновательных комплексов) разной методической направленности.

Первый мезоцикл – базовой физической подготовки, продолжительностью 4 недели.

Второй мезоцикл – специально-подготовительный – технико-тактической и физической подготовки, продолжительностью 3-4 недели.

Третий мезоцикл – предсоревновательный – интегральной игровой подготовки, продолжительностью 3-4 недели. Задачи этого мезоцикла могут решаться и в процессе участия в коммерческих турнирах.

Соревновательный период может состоять из нескольких соревновательных этапов (мезоциклов), разделенных между собой промежуточными тренировочными циклами или тренировочно-соревновательными комплексами (ТСК), в процессе которых тренер должен

решать задачи восстановления утраченных качеств в связи с утомлением в серии официальных игр.

Таких соревновательных мезоциклов в соревновательном периоде может быть до 3-4-х. Как правило, они разделены отдельными кругами чемпионата страны, сериями игр европейских клубных турниров, "окнами" перед началом стадии "плей-офф"

Переходный период состоит из одного-двух мезоциклов: активного отдыха, лечебно-профилактического или втягивающего. Использование этих мезоциклов зависит от состояния игроков команды, их здоровья и подготовленности.

Модель подготовки в годичном цикле для сборной команды России может состоять из двух макроциклов: первый имеет вышеописанную структуру и связан с подготовкой клуба, а второй связан с подготовкой к Олимпийским играм, чемпионатам мира и Европы (взрослым, юниорским) и Универсиадам и будет более коротким по времени, включая миниподготовительный и укороченный соревновательный периоды. При этом содержание миниподготовительного периода будет зависеть от состояния уровня подготовленности игроков и возможности становления спортивной формы второй раз в текущем годичном цикле, который в этом случае растягивается до 13 месяцев.

Для юниорской и юношеской сборных команд страны главным фактором, определяющим структуру годичного цикла, является календарь официальных соревнований. Однако количественные показатели календаря (игр) должны почти вдвое уступать аналогичным показателям клубов Суперлиги и взрослой сборной команды.

Этот факт достаточно закономерен и связан с необходимой продолжительностью подготовительных периодов при двухцикловой подготовке в годичном цикле, состоящей из 1-го макроцикла – подготовки и участия во внутреннем календаре соревнований и 2-го макроцикла – подготовки и участия в крупных международных соревнованиях [18].

Соотношение времени продолжительности подготовительных и

соревновательных периодов резервных сборных команд достаточно хорошо обосновано в работе А.Б. Мацака [26]. Для юношеской сборной команды – 64% и 36%, юниорской сборной команды – 54 % и 46 %. При этом соотношение времени затраченного на основные стороны ориентировочно должно соответствовать параметрам приведенным в таблице .

Статические составляющие модели годичного цикла (периоды, этапы, мезоциклы) юниорской и юношеской команд аналогичны параметрам взрослой сборной команды. Однако динамические параметры отличаются значительно большей продолжительностью тренировочной деятельности.

Таблица 2 – Продолжительность и соотношение парциальных объемов нагрузок в годичном цикле резервных сборных России [26]

Сборная команда	Направленность нагрузок			Соотношение продолжительности периодов	
	физическая	техническая	тактическая	подготовительный	соревновательный
Юношеская	36%	34%	30%	64%	36%
Юниорская	27%	37%	36%	54%	46%

Модели структуры годичного цикла в учебных группах спортивных школ также имеют определенные различия. Данные анализа научных исследований показали, что в группах начальной подготовки (ГНП) и учебно-тренировочных группах (УТГ) главными факторами определяющими структуру, являются график учебного процесса занятости учащихся в учебных заведениях и управление состоянием подготовленности.

В ГНП как соревновательная, так и тренировочная деятельность должны иметь общеподготовительную направленность [45].

Годичный цикл должен представлять собой большой подготовительный период, направленный на разностороннюю физическую и техническую подготовку, а также на укрепление здоровья занимающихся.

Поэтому выделять соревновательный период в ГНП не имеет смысла, так как игровая деятельность представляет собой дополнение к разносторонней тренировке и является средством контроля за успешностью овладения техническими навыками и работоспособностью юных спортсменов, повышение эмоциональности занятий. Соревновательная деятельность должна иметь направленность вовлекающую в спорт, а не отборочную. Только в конце этого этапа многолетней подготовки происходит отбор способных игроков для занятий в УТГ.

В учебно-тренировочных группах годичная тренировка постепенно приобретает законченную одноцикловую структуру с подготовительным, соревновательным и переходным периодами. Однако продолжительность соревновательного периода должна быть достаточно короткой – 25-40 % от времени подготовительного периода.

В группах спортивного совершенствования модель структуры годичного цикла приближается к описанной выше структуре юношеских и юниорских сборных команд, т.к. эти группы и команды по возрасту соответствуют друг другу, а по уровню спортивного мастерства примерно одинаковы.

Физическая подготовленность составляет основу готовности организма к игре. Тренировка является основным средством этой подготовки.

К первому календарному матчу каждый баскетболист должен достичь определенного уровня физической подготовленности, необходимого для проведения всего матча на высокой скорости. Баскетболистам необходимы большая выносливость, запас нервной энергии, психологическая готовность. Игроки, хорошо подготовленные физически, не только выдерживают напряжение матча, но и быстро восстанавливают силы после его окончания

[19].

Известно, что состояние высшей подготовленности помогает поддерживать регулярная, правильно организованная тренировка.

Если команда имеет продолжительный перерыв в календаре, необходимо постепенно увеличивать объем и интенсивность тренировки [16].

3.2 Методика применения баскетбольных упражнений для совершенствования физических кондиций игроков

Физическая подготовка баскетболистов является процессом развития достаточной мышечной силы и выносливости, позволяющих игроку играть всю игру на максимальном уровне своих способностей. Игрок должен быть подготовлен к встрече не только с требованиями к игре своей команды, но и к решению проблем, которые поставит перед ним противник [9].

Огромные требования к развитию силы предъявляет прыгучесть [23]. Это становится особенно важным, когда речь идет о противостоянии маленьких и высоких игроков. Маленький игрок в прежние годы мог справиться со своим более высоким оппонентом, но если он не заботился о повышении резерва силы, позволяющей ему на протяжении всей игры демонстрировать сверх усилия для преодоления ростового гандикапа, высокий игрок начинал доминировать в игре к концу встречи. В этом случае кондиция ставила маленького игрока перед своим суровым испытанием.

Задачи кондиционной подготовки решаются, прежде всего, в подготовительном периоде. Существуют два подхода относительно предсезонной тренировки. Исходя из первого, каждый игрок должен явиться на первое командное тренировочное занятие в полной физической готовности. Согласно второго, физическая подготовленность достигается благодаря специальным упражнениям, совершенствованию основ игры и в тренировочных играх. Игроки постепенно достигают высшей степени физической подготовленности ко времени первого календарного матча [41].

В тренировке квалифицированных баскетболистов помимо традиционных средств и методов физической подготовки успешно применяются специальные баскетбольные упражнения. Благодаря рациональному их конструированию создается возможность варьировать интенсивность, объем и направленность тренировочных воздействий [11, 27, 28, 29, 30, 43].

Каждая тренировка должна начинаться с разминки, специфичной для данного вида спорта. Адекватная разминка – основное средство предупреждения травм, поскольку она уменьшает вероятность растяжений и разрывов мышц.

Выполнение упражнений на растягивание в баскетболе уменьшает болезненность мышц и риск получения травм и увеличивает амплитуду движений в суставах. Необходимо начинать разминку на комфортабельной поверхности и дать возможность спортсменам медленно растягивать мышцы нижней части спины, задней поверхности бедра и другие группы мышц, чувствительные к боли или травмам. Не рекомендуется с этой целью использовать старомодные покачивания и подпрыгивания – они являются причиной непроизвольных мышечных сокращений, которые делают растяжение трудным и рискованным. Спортсмены должны "тянуться", пока они не почувствуют легкий дискомфорт, удерживать это положение до счета пять, а затем расслабиться. Другим эффективным подходом является техника сокращения-расслабления: спортсмены растягивают мышцы, удерживают их в растянутом положении, после чего расслабляют, затем они напрягают мышцы на несколько счетов и немедленно вновь их растягивают.

Пяти минут легкого стретчинга (растягивания) обычно бывает достаточно. Игрокам надо растягивать мышцы, дающие болезненные ощущения, или те, которые легко повреждаются будучи жесткими и холодными. Теплые мышцы легче растягивать, поэтому для развития гибкости необходимы дополнительные упражнения на растягивание после разминки.

После стретчинга переходят к общеразвивающим упражнениям, начиная с медленных движений, таких как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, и

постепенно переходя к более энергичным, таким как сложные виды серийных прыжков, повышающих частоту дыхания, скорость кровотока и температуру тела. Через пять минут спортсмены будут достаточно разогреты для выполнения тренировочных упражнений. Начинать следует с легких заданий; не начинать с контактных упражнений или мощных движений пока игроки не размялись.

Баскетбольные упражнения для совершенствования физических кондиций включают выполнение отдельными игроками или группой игроков заданных технико-тактических действий в определенной последовательности и вариативных сочетаниях. Планируемый тренировочный эффект предполагает высокий базовый уровень и широкий арсенал владения современной техникой игры. Интенсивность и объем воспроизведения игровых приемов, интервалы отдыха между повторениями в серии и между сериями всецело зависят от направленности тренировочных воздействий, диктуемых конкретными задачами на отдельное тренировочное занятие или решаемых в данный период годичного цикла.

Специальные баскетбольные упражнения способствуют развитию физических кондиций и механизмов энергообеспечения результативной игровой деятельности.

Ниже приводятся разновидности специальных баскетбольных упражнений различной целевой направленности, успешно применяемых в кондиционной тренировке высококвалифицированных баскетболистов.

1. Быстрый прорыв для восьми игроков (рис. 1)

Цель: Физические кондиции и передачи мяча.

Восемь человек распределяются по площадке, как показано на рисунке. Игроки с мячом занимают места под каждой корзиной. Нападающий должен сделать передачу ближайшему игроку на площадке, рвануться вперед, получить мяч обратно и передать его следующему игроку. Всего нападающий должен сделать четыре передачи и забросить мяч в корзину. Упражнение выполняется в обе стороны в течение двух минут. Штрафные очки начисляются за каждый промах или плохую передачу.

Указания тренеру: Подчеркивать важность острых передач, отказа от ведения (максимум один удар мячом в пол), быстроты и силового броска из-под корзины в движении.

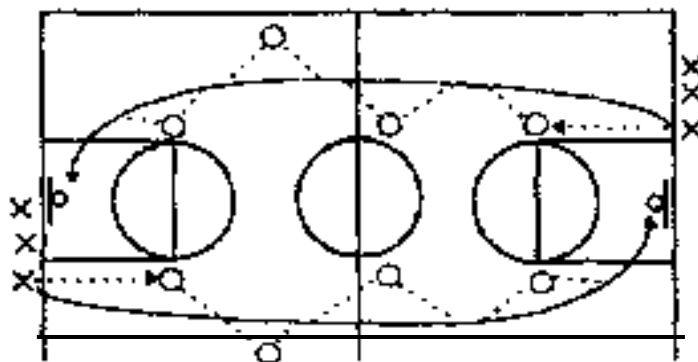


Рисунок 1. Быстрый прорыв для восьми игроков

2. Бейсбольная передача (рис. 2)

Цель: Совершенствование физической кондиции. Учить передаче одной рукой от плеча (бейсбольная передача). Учить дриблера останавливаться возле линии штрафного броска при быстром прорыве и делать передачу проходящему с края партнеру. Учить формированию атаки быстрым прорывом.

Каждая пара игроков имеет один мяч. В начале упражнения один игрок выполняет обязанности подбирающего, а второй получающего первую передачу в отрыв. Игрок 1 бросает мяч в щит, подбирает его после отскока и отдает партнеру (2), который располагается на краю площадки. Игрок 2 быстро ведет мяч к противоположной линии штрафного броска и выполняет остановку. Игрок 1, после передачи на край, делает рывок по этому краю, выходит к корзине, получает мяч с отскоком от пола и выполняет бросок из-под корзины в движении. Игрок 2 теперь становится подбирающим, а игрок 1 получающим первую передачу на краю площадки.

Указания тренеру. В этом упражнении может участвовать желаемое количество пар. Вторая пара игроков может начать упражнение после того, как предшествующая пара пересечет центральную линию. Пара, закончившая упражнение, уходит в конец колонны и ждет следующей очереди. Каждая пара

игроков должна выполнить десять успешных бросков в корзину (каждый игрок по пять) с правой стороны, после чего перейти на левую сторону и выполнять все действия (передачи, ведение и броски) левой рукой. Для того, чтобы каждый игрок мог забить по пять раз с каждой стороны, он должен будет сделать минимум 20 рывков вдоль площадки, плюс потренироваться в передачах, ведении и проходах к корзине для броска.

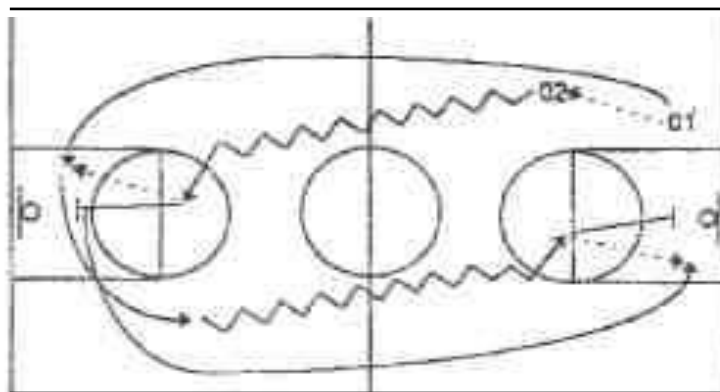


Рисунок 2. Бейсбольная передача

3. 80 бросков за 4 минуты (рис. 3)

Цель: Совершенствование физической кондиции.

Задачей этого упражнения является забросить 80 бросков из-под корзины в движении за четыре минуты. В позициях # 1, # 2, # 3 и # 4 располагаются запасные игроки или помощники тренера. Игрок 01 передает мяч игроку # 1 и следует за передачей. Игрок # 1 передает мяч обратно игроку 01, который передает мяч игроку # 3 и следует за передачей. Игрок # 3 передает мяч с отскоком от пола игроку 01 для броска в движении. После броска игрок 01 уходит в конец колонны игроков 02.

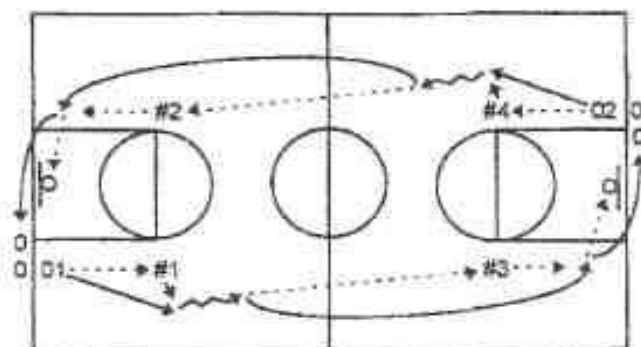


Рисунок 3. 80 бросков за 4 минуты

Указания тренеру: Игроки должны сделать 80 бросков за четыре минуты, или они будут повторять упражнение.

4. Броски в движении и кондиция (рис. 4)

Цель: Совершенствование физической кондиции и бросков в движении на полной скорости. Игрок 01 подбирает мяч после отскока и передает его игроку 02. Игрок 02 возвращает мяч игроку 01, который выполняет рывок к противоположной корзине. Игрок 01 передает мяч игроку 03, который возвращает его игроку 01. Игрок 01 выполняет бросок в движении и продолжает упражнение в обратном направлении. Игроки из передающих колонн последовательно меняются колоннами после каждой передачи.

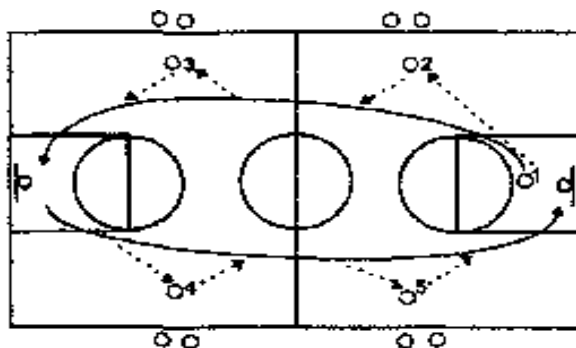


Рисунок 4. Броски в движении и кондиция

Указания тренеру: Подчеркивать важность совершенствования физической кондиции с помощью бега. Требовать точности выполнения бросков на полной скорости.

5. 11 игроков - быстрый прорыв (рис. 5)

Цель: Совершенствование физической кондиции. Кроме того, совершенствование игры в нападении и защите. Это многоцелевое упражнение.

У каждого кольца становятся по два защитника в расстановке тандемом. Нападающие атакуют в тройке без смены мест. Трое атакующих играют против двух защитников, имея в запасе только один бросок. Тот, кто овладевает мячом

после броска, передает его любому из крайних игроков, входящих в пределы площадки из-за боковых линий с обеих сторон, примерно на уровне условного продолжения линии штрафного броска. Игрок, сделавший эту передачу и два новых партнера атакуют быстрым прорывом в обратном направлении. Двое оставшихся бывших атакующих занимают позиции защитников, а защитники уходят в колонны игроков, ожидающих своей очереди за пределами площадки возле условного продолжения линии штрафного броска.

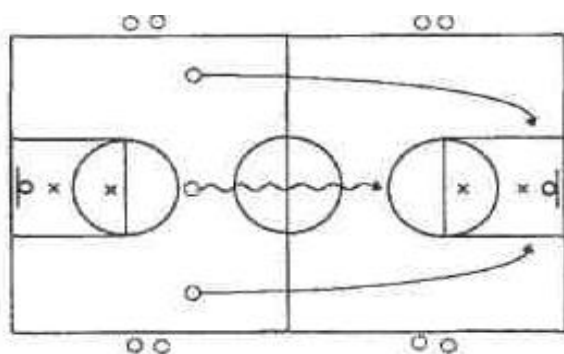


Рисунок 5. 11 игроков - быстрый прорыв

Указания тренеру. Это упражнение требует, по крайней мере, 11 игроков, но в нем может участвовать и большее количество. Ежедневно устанавливайте цель, на которой в этот раз будете концентрировать внимание игроков - защита, первая передача и т.д.

6. Рывки из четырех углов (рис. 6)

Цель. Определить, кто из игроков находится в форме и кто из них даст 110% отдачи во время сезона.

Упражнение в конечном итоге становится игрой "два на два" по всей площадке. Тренер бросает мяч в середину площадки и игра начинается. Два игрока стороны А играют против двух игроков стороны Б. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не забросит мяч в корзину. После успешного броска пара награждается отдыхом, становясь в конец колонн за ближайшей лицевой линией. Проигравшая пара наказывается рывком на другую сторону площадки. Таким образом в упражнении поддерживается уравновешенность расстановки. Игроки

задней линии всегда становятся в колонну игроков задней линии, а крайние нападающие в колонну крайних нападающих.

Указания тренеру: В этом упражнении не используется введение мяча в игру из-за пределов площадки. Повсюду мяч находится "в игре". Фолы не приветствуются, но игра никогда не останавливается из-за фолов. Для максимального эффекта совершенствования физической кондиции действия игроков никогда не прерываются.

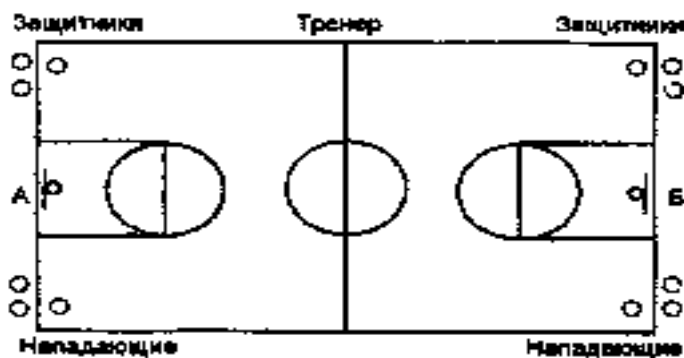


Рисунок 6. Рывки из четырех углов

7. Взрыв (рис. 7)

Цель: Спринтерская кондиция; бейсбольные передачи; ловля длинной передачи после отскока мяча от пола; броски в движении на полной скорости.

Игроки выстраиваются в две колонны, как показано на рисунке. Передающий выполняет бейсбольную передачу (передачу одной рукой от плеча) так, чтобы мяч приземлился на полпути между центральным кругом и кругом области штрафного броска на дальней стороне площадки.

Бегущий подхватывает мяч после одного отскока от пола и выполняет бросок в движении. Если он забивает, то передававший (который следует за своей передачей) старается подобрать мяч до того, как он коснется пола, выпрыгивает за пределы площадки для вбрасывания мяча из-за лицевой линии, и выполняет ту же передачу, что и в начале упражнения. Если бьющий промахнется, он сам подбирает мяч и выполняет передачу на другую сторону площадки. Упражнение

выполняется до определенного числа повторений или до определенного числа заброшенных мячей.

Указания тренеру: (1) Не делать передачи бегущему; мяч должен упасть на пол. (2) Следить за мягким броском в движении. (3) Не давать мячу коснуться пола после броска.

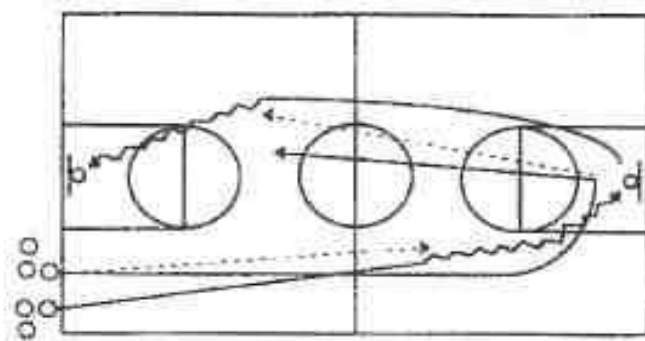


Рисунок 7. Взрыв

8. Пятёрка со сменой мест с медицинболом (рис. 8)

Цель: Совершенствование физической кондиции и обучение игроков искусству видеть партнеров и мяч.

В этом упражнении можно использовать как медицинбол, так и обычный мяч. Игроки передают мяч ближайшему партнеру и следуют за передачей, проходя за спиной партнера. Упражнение начинается из-под корзины (1 и 2 заполняют крайние коридоры в быстром прорыве). Упражнение продолжается и последний игрок (5) выполняет роль дриблера в быстром прорыве.

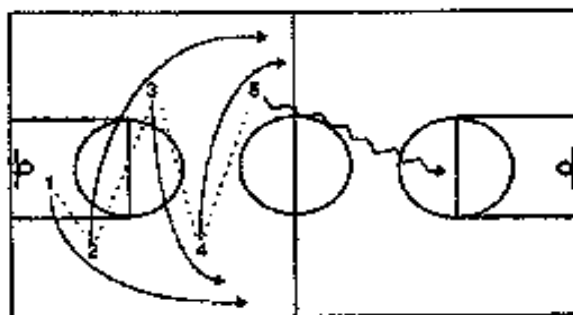


Рисунок 8. Пятёрка со сменой мест с медицинболом

Упражнение длится 10 минут с обычным мячом и 5 минут с медицинболом. Затем каждая команда две минуты играет быстрым прорывом в ситуации "трое против троих".

Указания тренеру: Упражнение требует энергичной работы от каждого игрока, что способствует улучшению физической кондиции.

9. Командное разминочное упражнение (рис. 9)

Цель: Разминка в начале тренировочного занятия, плюс совершенствование физической кондиции и работа над основами техники игры.

Это упражнение состоит из пяти частей. *Часть 1:* (После упражнений на растягивание) семенящий бег 2 круга; *Часть 2:* Ходьба до середины площадки с носками ступней внутрь, затем возвращение к лицевой линии с носками ступней наружу; *Часть 3:* Три минуты быстрых прыжков через скакалку; *Часть 4:* Стандартный набор упражнений в жонглировании мячом - 3 минуты; *Часть 5:* Быстрый прорыв в парах на полной скорости.

Указания тренеру: Убедитесь, что каждый игрок самостоятельно участвует в каждой части упражнения.

Рисунок к пятой части: Игрок 01 бросает мяч в щит, а игрок 02 подбирает мяч после отскока и выполняет первую передачу в отрыв игроку 01 на край. Игроки 01 и 02 бегут вперед, передавая мяч друг другу, один из них выполняет бросок в движении, после чего атака продолжается в обратном направлении с передачами и броском в движении. Задание продолжает следующая пара игроков.

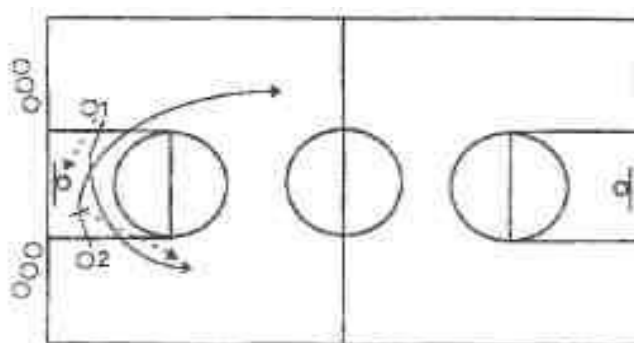


Рисунок 9. Командное разминочное упражнение

10. Непрерывный быстрый прорыв в пятерках

Цель: Совершенствование физической кондиции и владения мячом при передвижениях.

1. Три игрока выстраиваются у центральной линии, средний игрок в тройке владеет мячом.

2. Игрок с мячом выполняет ведение к линии штрафного броска и передает мяч с отскоком от пола проходящему к корзине крайнему игроку.

3. Четвертый и пятый игроки стоят позади первой тройки игроков, а после броска выходят в позиции возможного получения первой передачи в отрыв на края площадки.

4. Свободный крайний игрок в первой тройке подбирает мяч после броска, а дриблер выходит на край для возможного получения первой передачи.

Указания тренеру: Подчеркивать важность непрерывного движения игроков при выполнении этого упражнения.

11. "Четверо против четверых" по всей площадке

Цель: Совершенствование физической кондиции игроков на баскетбольной площадке.

В этом упражнении игроки играют в ситуации "четверо против четверых". Атакующие распределяют между собой обязанности двух игроков задней линии и двух крайних нападающих. *Правила:* Передай мяч и рванись к корзине, попытавшись сыграть в позиции центрового. Игроки выполняют вращение в направлении следующей открытой позиции. Проходящий двигается в направлении "от мяча". Никто не должен задерживаться в позиции центрового дольше двух секунд. Если нападающие забивают, они продолжают владеть мячом. Если защитники овладевают мячом, они нападают быстрым прорывом. За заброшенный мяч присуждается одно очко. Игра длится до пяти или семи заброшенных мячей. Только защитники определяют ситуацию с фолом. Фолы не пробиваются. Продолжайте играть, для оказания максимального воздействия на сердечно-сосудистую систему.

Меняйте правила через определенное количество дней - без ведения, с запретом бросать, пока мяч не побывает в позиции центрального и т.д. Старайтесь играть одними и теми же командами в течение всей недели и к концу недели определяйте победителей. Если условия позволяют, используйте четыре корзины, играя поперек площадки четырьмя командами одновременно. Вначале, игра продолжается до 20 минут без остановки. Позднее, продолжительность игры может быть доведена до 40 минут.

Указания тренеру: Важно, что ситуацию с фолом определяют игроки защиты. Это способствует формированию психической кондиции. Это задание является лучшим средством приведения игроков в состояние спортивной формы с одновременным совершенствованием игровых навыков.

12. Не промахнись при броске в движении (рис. 10)

Цель: Совершенствование физической кондиции, передач, бега и бросков в движении на полной скорости.

Два игрока бегут вперед, передавая мяч друг другу. Каждый игрок должен сделать по пять бросков в движении из-под корзины на полной скорости без остановок. Когда один игрок бросает, второй подбирает мяч после броска и выполняет передачу в отрыв в обратную сторону. При промахе, счет забитым начинается заново.

Следить за точностью передач. Игроки должны концентрировать внимание на бросках.

Указания тренеру: Не позволять игрокам небрежничать при броске.

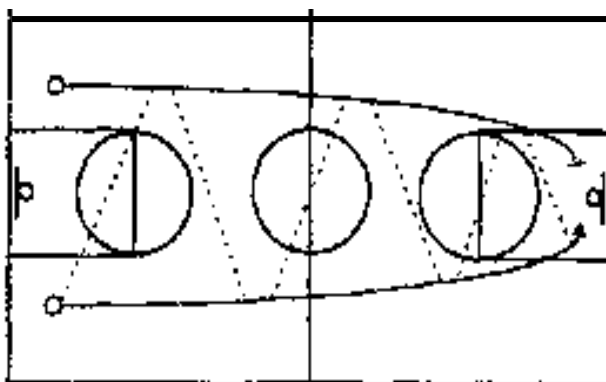


Рисунок 10. Не промахнись при броске в движении

13. В одной колонне (рис. 11)

Цель: Совершенствование физической кондиции, ведение без зрительного контроля и передачи в движении.

Тренер выстраивает всех игроков в одну колонну. Игроки работают в парах. Игрок 1 ведет мяч через всю площадку и выполняет бросок из-под корзины в движении. Игрок 2 следует за ним и подбирает мяч после броска. Затем он ведет мяч назад по центру через всю площадку и делает передачу игроку 1, который бежит вдоль боковой линии. После того, как упражнение выполнит последняя пара игроков, все переходят на другую сторону площадки и упражнение продолжается.

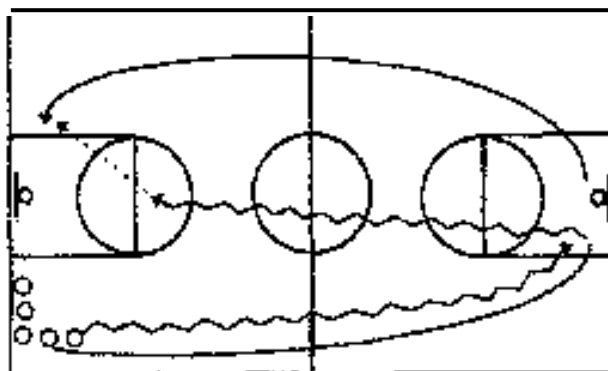


Рисунок 11. В одной колонне

Указания тренеру: Подчеркивать важность скорости, точных передач, ловли мяча и навыков ведения.

14. 3 х 2 и 2 х 1 (рис. 12)

Цель: Совершенствование физической кондиции и навыков нападения и защиты.

Три нападающих продвигают мяч вперед, как показано на рисунке. Два защитника располагаются в начале в круге области штрафного броска. Нападающие выполняют бросок (ситуация "трое против двоих") и бьющий отступает назад в защиту. Защитники подбирают мяч, после чего они становятся

нападающими и атакуют вдвоем отступившего назад бьющего (ситуации "двое против одного").

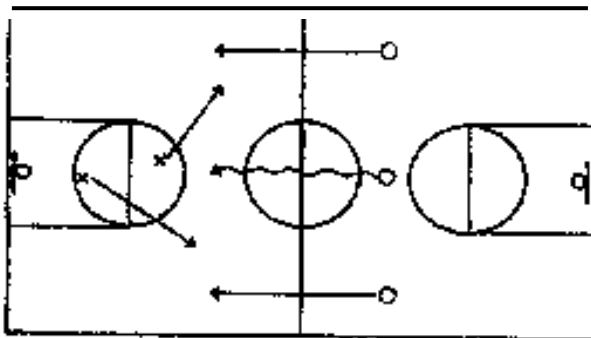


Рисунок 12. 3 x 2 и 2 x 1

15. Подними мяч (рис. 13)

Цель: Игрок располагается на линии штрафного броска, а тренер перед ним под корзиной. Тренер катит мяч в сторону от игрока так, что игроку приходится быстро сместиться, поднять мяч и вернуть его тренеру. Игрок возвращается в исходное положение и тренер катит мяч в другую сторону и т.д.

Указания **тренеру:** Делайте акцент на интенсивности и скорости. Игрок должен следить за точностью передач при возврате мяча тренеру.

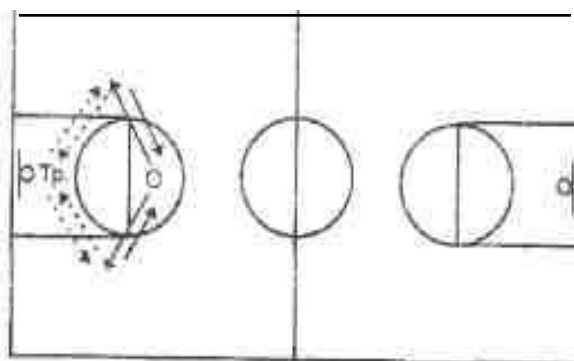


Рисунок 13. Подними мяч

16. Упражнение Лонг Айленда (рис. 14)

Цель: Совершенствование физической кондиции и передач мяча, концентрация на бросках из-под корзины в движении на фоне утомления.

Это непрерывное упражнение в движении. Мяч всегда передается от среднего игрока игроку на край, возвращается среднему игроку, передается игроку на другой край, после чего выполняется бросок из-под корзины в движении. Пятерка игроков должна сделать девять последовательных попаданий мячом в корзину, не сделав ни одной ошибки при передачах, после чего она сможет отдохнуть. Упражнение выполняется пять-шесть раз в конце тренировки.

Игрок 01 работает с бьющими игроками при движении от одной до другой области штрафного броска. Игроки 02 и 03 начинают с внутренних позиций. Они бегут до дальней линии штрафного броска, выполняют пересечение и возвращаются широко по краям, поскольку при возврате становятся бьющими. Игроки 04 и 05 начинают с широких позиций по краям, как при быстром прорыве. Последовательность передач: 01 → 04, 04 → 01, 01 → 05. Игрок 05 выполняет бросок из-под корзины в движении, игрок 04 подбирает мяч после броска и делает первую передачу игроку 01. Затем игроки 04 и 05 бегут до противоположной линии штрафного броска, выполняют пересечение и возвращаются широко по краям, поскольку вновь становятся бьющими.

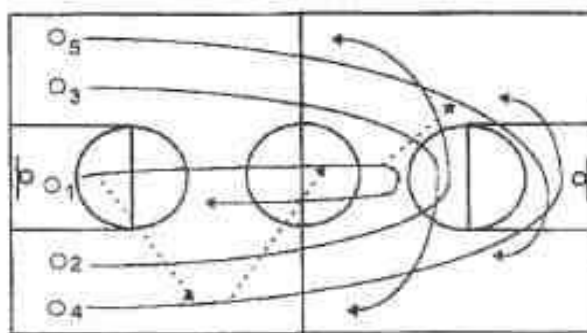


Рисунок 14. Упражнение Лонг Айленда

Указания тренеру: Подчеркивать важность точных передач, техники бросков в движении и первых передач в отрыв после подбора.

17. Быстрое вбрасывание (рис. 15)

Цель: Поработать над нападением против прессинга по всей площадке и поддержать уровень физической кондиции достигнутый к началу сезона.

Это упражнение дает больше, чем просто поддержание уровня физической кондиции. В него включены еще такие игровые навыки, как передвижения, передачи и броски. Упражнение "быстрое вбрасывание" помогает обучать нападению против прессинга по всей площадке и нападению на половине площадки против личной или зонной защиты. Как только одна команда заканчивает выполнение упражнения, в него сразу же включается другая. На рисунке показано, как упражнение начинается.

Упражнение начинается с того, что игрок 5 производит вбрасывание мяча из-за лицевой линии, передавая его игроку 3 (игрок 5 может выполнить передачу игроку 3, или игроку 4). В характере взаимодействий игроков ничего не изменится. Игрок 3 передает мяч игроку 4, а игрок 4 выполняет передачу игроку 1 вперед. Игрок 1 ведет мяч через всю площадку и выполняет передачу для броска в движении игроку 2 или игроку 3, которые двигаются по краям. Все игроки выполняют рывок вперед, чтобы быстрее занять свои позиции на другом конце площадки.

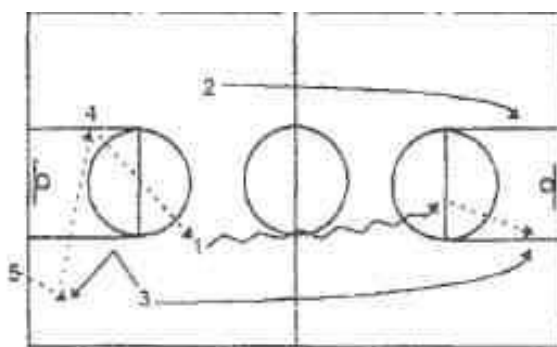


Рисунок 15. Быстрое вбрасывание

Указания тренеру: После работы над нападением против прессинга до начала сезона, использовать это упражнение, чтобы добавить вариации в привычную организацию атаки. Подчеркивать важность быстроты при выполнении этого упражнения, чтобы оно было максимально полезным для сохранения достигнутого уровня физической кондиции.

18. Назови имя (рис. 16)

Цель: Физическая кондиция и коммуникация.

Это «восьмерка» со сменой мест и игроки должны назвать имя партнера, которому они делают передачу. Цель – набрать установленное число забитых мячей. За каждый промах вся команда выполняет штрафные рывки. При движении вдоль площадки игроки используют передачи двумя руками от груди. Упражнение заканчивается, когда команда наберет заданное количество заброшенных мячей.

Указания тренеру: Заставить игроков громко называть имя партнера перед передачей. Это укрепляет боевой дух.

Вторая группа игроков вступает в упражнение когда первая тройка пересечет центральную линию. После броска тройка уходит за пределы площадки.

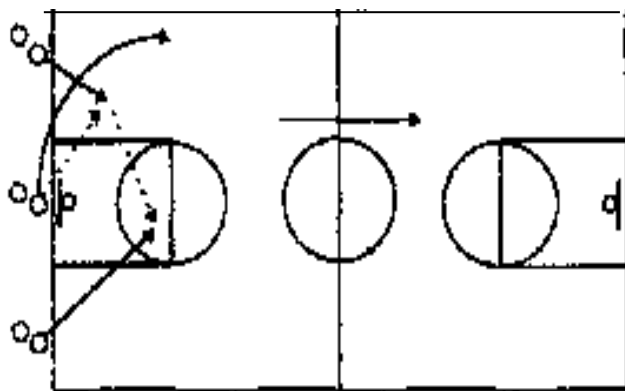


Рисунок 16. Назови имя

19. Трое против троих по всей площадке

Цель: Совершенствование физической кондиции.

Обычно это упражнение выполняется в конце тренировочного занятия. Разделить игроков на тройки. Эти команды играют "трое против троих" по всей площадке. Они должны прессинговать по всей площадке и играют до трех забитых. Если защитник отступает от своего подопечного на 1,5-2 метра и сохраняет такую позицию дольше 3-х секунд, нападающие получают очко и сохраняют владение мячом. Победители могут закончить тренировку и пойти в душевую, а проигравшие встречаются со следующей командой.

Указания тренеру: Если команда продолжает проигрывать, она остается на площадке и играет снова и снова.

20. Передачи в парах в движении и заслоны наведением (рис. 17 а, б)

Цель: Физическая кондиция и быстрый прорыв в парах.

В этом упражнении две части. Первая часть включает передвижения в парах на максимальной скорости вдоль площадки с передачами двумя руками от груди. Это очень быстрый способ продвижения мяча вперед. После того, как это задание будет выполнено дважды в одну и дважды в другую сторону, игроки приступают ко второй части упражнения.

Вторая часть упражнения начинается так же, как и первая, но один из игроков выходит вперед на вершину области штрафного броска в верхнюю позицию центрового. Второй игрок выполняет наведение на центрового. Центровой игрок передает мяч из рук в руки проходящему мимо партнеру.

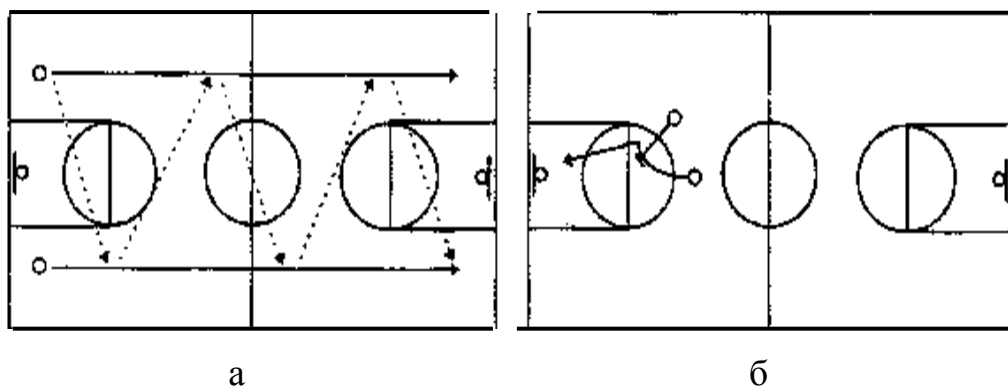


Рисунок 17. Передачи в парах в движении и заслоны наведением

21. Две передачи (рис. 18)

Цель: Совершенствование физической кондиции, передач, бросков и проходов.

Игроки выстраиваются в три колонны, как показано на рисунке. Мяч у игрока в средней колонне (02). Игрок 02 передает мяч партнеру на край в любую сторону. Первая передача выполняется в тот момент, когда партнер достигнет

уровня условного продолжения линии штрафного броска. Игрок с другого края площадки делает рывок и выходит к корзине под углом в 45°.

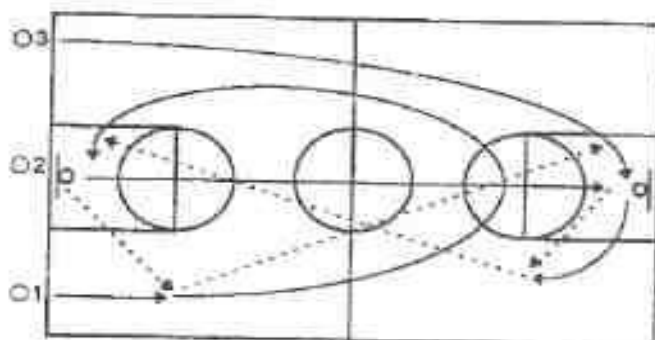


Рисунок 18. Две передачи

Средний игрок (02) после передачи делает рывок к противоположной корзине, чтобы подобрать мяч после броска игрока 03 и выполнить первую передачу в отрыв игроку 03, который выходит для приема этой передачи на другой край площадки. Игрок 01 делает рывок к линии штрафного броска, выходит на другую сторону площадки и двигается к корзине для получения длинной передачи от игрока 03.

22. В любую корзину (рис. 19)

Цель: Совершенствование физической кондиции игроков и перехода от нападения к защите.

Это игра в ситуации "двое против двоих" с использованием двух, четырех или шести корзин. Лучше всего, когда есть возможность использовать шесть корзин. Игра начинается спорным броском в центральном круге, и команда, овладевшая мячом, атакует любую корзину. Они могут продолжать забрасывать мяч в эту, или любую другую корзину на площадке. После броска мячом может овладеть любая команда, независимо от результата броска. В упражнении очень важны агрессивность и расчет. Игра может длиться до набирания одной из команд установленного количества очков (обычно до шести очков), или на время (от двух до трех минут). Разделение игроков на пары дает возможность проводить турниры, которые полезны и интересны для всех играющих.

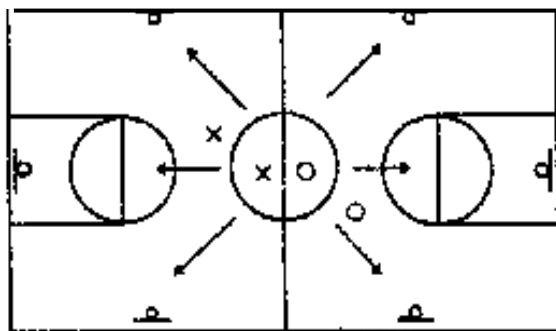


Рисунок 19. В любую корзину

Указания тренеру: (1) Подбирать игроков в пары в соответствии с их физическими и игровыми данными. (2) Поощрять агрессивность. (3) Награждать победителей и наказывать проигравших. (4) При проведении турнира использовать систему с выбыванием после двух поражений.

23. «Киллер» (рис. 20)

Цель: Совершенствование физической кондиции.

Это упражнение является тройкой со сменой мест, но игроки не продвигаются вдоль площадки. В исходном положении мяч находится у игрока 1, который делает один удар мячом в пол и передает его из рук в руки выходящему навстречу игроку 2. Игрок 2 делает один удар мячом в пол и передает его выходящему навстречу игроку 3. После каждой передачи игрок должен сделать рывок к боковой линии и, коснувшись ее, успеть вернуться в середину, чтобы продолжить упражнение.

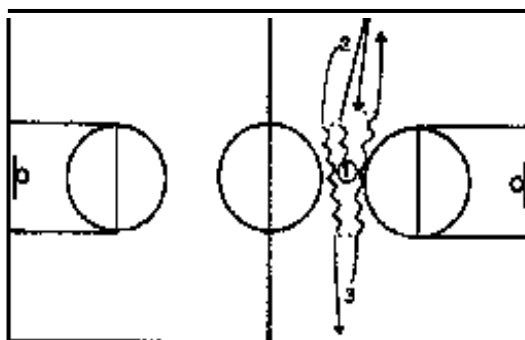


Рисунок 20. «Киллер»

Указания тренеру: Упражнение длится одну минуту. Игроки всегда должны проходить справа от мяча.

24. Подбор "двое против одного" (рис. 21)

Используется до начала сезона.

Цель: Совершенствование физической кондиции и агрессивности игроков.

Три игрока располагаются под корзиной. Тренер бросает мяч в корзину. Игрок, овладевший мячом после отскока, старается немедленно забросить мяч в корзину, а два других игрока мешают ему. Разрешается свободный контакт при борьбе под щитом. За успешный бросок игрок получает одно очко. Если игрок набирает три очка, он выходит из игры, а на его место вступает четвертый игрок. Играют четыре игрока, и в каждый момент отдыхает только один из них.

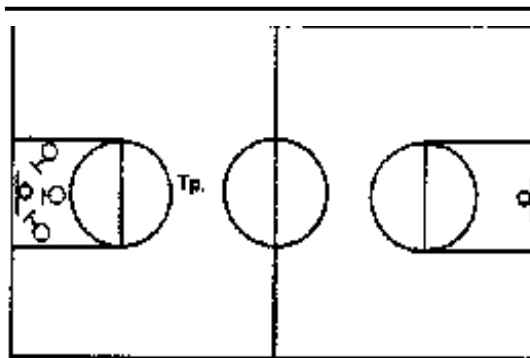


Рисунок 21. Подбор "двое против одного"

Указания тренеру: Проводить это упражнение на полной скорости с непродолжительным отдыхом.

25. Свободный мяч - "один против одного" (рис. 22)

Цель: Развитие агрессивности при овладении неконтролируемым мячом и при игре в ситуации "один против одного".

Центровые и крайние нападающие игроки выстраиваются на одном конце площадки, а игроки задней линии - на другом. Тренер располагается между игроками и катит мяч вперед. Игроки выполняют рывок вперед с целью овладения мячом, и в это время тренер громко называет номер корзины, которую следует атаковать. Игрок овладевший мячом, атакует названную корзину, а второй игрок оказывает сопротивление. Каждая группа игроков имеет для атаки три корзины.

Упражнение может проводиться и для всей команды на одном конце площадки, чтобы включить защиту по всей площадке и соответственно повысить физическую нагрузку. В этом случае используются четыре корзины: две по бокам площадки и две основные корзины.

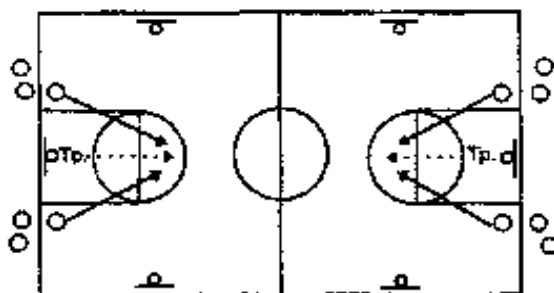


Рисунок 22. Свободный мяч - "один против одного"

Указания тренеру: Подчеркивать необходимость: (1) агрессивных действий; (2) реагирования на мяч; (3) быстрой реакции в нападении и защите на команду тренера, определяющую направление атаки; (4) жесткую игру в защите.

26. Совершенствование физических кондиций и повышение энтузиазма

Цель: Совершенствование физической кондиции, техники защиты и нападения, подбора и бросков в прыжке.

1. Тренер дает команде (из 5 игроков) сигнал голосом и игроки выполняют рывок к ближайшей линии штрафного броска. Когда игроки достигнут ее, тренер дает сигнал: "подбор", "быстрый прорыв" или "защитная стойка" и т.п. (Сигналы могут ежедневно меняться). Игроки действуют в соответствии с сигналом, оставаясь на месте.

2. Тренер подает другой сигнал и игроки вновь выполняют рывок на этот раз к центральной линии, и снова ждут очередной команды (как в пункте 1).

3. Тренер подает сигнал к следующему рывку на 3/4 площадки и снова сигнал к соответствующим действиям.

4. В конце, игроки бегут к лицевой линии и упражнение заканчивается.

Указания тренеру: Подчеркивайте важность энтузиазма и концентрации на правильности защитной стойки, действий при подборе и т.п.

Вторые сигналы могут содержать следующие наборы: (1) быстрый прорыв, защитная стойка или подбор; (2) быстрый прорыв, защитная стойка, подбор, стойка в нападении или бросок в прыжке; (3) подбор, защитная стойка, свободный мяч, быстрый прорыв, стойка в нападении или бросок в прыжке.

27. Семнадцать рывков за одну минуту (рис. 23)

Цель: Совершенствование физической кондиции и обучение игроков изменять направление движения на полной скорости.

Игроки выстраиваются вдоль боковой линии, как показано на рисунке.

Поставить 1 минуту на часах демонстрационного табло. По свистку игроки должны максимально быстро выполнять рывки от боковой до боковой линии площадки, взад и вперед, всего семнадцать раз. Все игроки должны обязательно уложиться в одну минуту при выполнении этого задания.

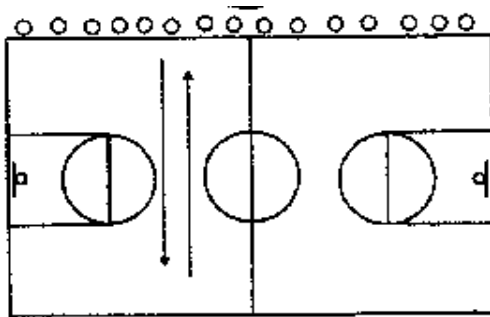


Рисунок 23. Семнадцать рывков за одну минуту

28. Упражнение для совершенствования физических кондиций игроков

Цель: Физическая кондиция игроков.

Игроки располагаются на боковой линии лицом к другой боковой линии. Игроки выполняют заданное упражнение на протяжении 30-45 секунд. По свистку, игроки выполняют рывки от боковой до боковой линии, взад и вперед, до тех пор, пока вновь не прозвучит свисток. После этого свистка игроки отдыхают 30-45 секунд, после чего начинают выполнять второе упражнение до следующего свистка и все повторяется. Можно использовать следующие упражнения: подъемы корпуса из и.п. лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног из и.п. лежа на спине, семенящий бег на месте, серийные максимально высокие подскоки на месте.

Указания тренеру: Закончив рывки, игроки должны выстроиться вдоль боковой линии, лицом к тренеру. Игроки каждый раз должны касаться ладонью боковой линии.

29. Челнок (рис. 24)

Цель: Совершенствование физической кондиции и работа над стартами и поворотами.

Все игроки выстраиваются на лицевой линии и выполняют челночные рывки: сначала до ближайшей линии штрафного броска и обратно, затем до центральной линии и обратно, затем до дальней линии штрафного броска и обратно, и, наконец, до дальней лицевой линии и обратно.

Указания тренеру: Важно не жульничать при выполнении этого упражнения – игроки каждый раз должны касаться линий.

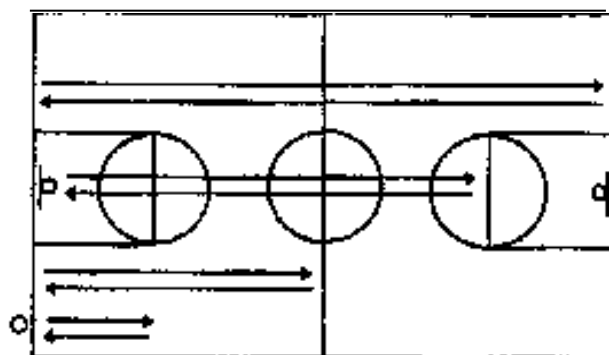


Рисунок 24. Челнок

30. 8-6-4-2

Цель: Совершенствование физической кондиции.

Это упражнение состоит из серии рывков поперек площадки (от боковой до боковой линии). Каждая серия ограничена по времени. Короткий перерыв предусмотрен между сериями.

- а) 8 рывков за 60 секунд, затем 30 секунд отдыха;
- б) 6 рывков за 45 секунд, затем 22 секунды отдыха;
- в) 4 рывка за 30 секунд, затем 15 секунд отдыха;
- г) 2 рывка за 15 секунд.

Если хотя бы один игрок не уложится в заданное время, вся команда повторяет 8-6-4-2.

Указания тренеру: Время выполнения может быть уменьшено по мере улучшения физической кондиции игроков.

31. Тигриный шаг (рис. 25)

Цель: Совершенствование физической кондиции, защитная реакция и развитие быстроты.

Игроки выстраиваются перед тренером в пять колонн, как показано на рисунке. Упражнение начинается с максимально быстрого семенящего бега на месте в течение 15 секунд. По сигналу тренера, игроки в течение 10 секунд передвигаются приставными шагами вперед и назад, а затем зигзагом до дальней передней линии. Когда игроки достигают ее, тренер поднимает руки вверх и это является сигналом для игроков к выполнению подскоков вверх с поднятыми руками. Другим сигналом тренер разрешает опустить руки. После этого тренер указывает направление "вправо" или "влево" для рывка вдоль боковой линии в исходное положение.

Указания тренеру: Подчеркивать важность сохранения правильной защитной стойки при выполнении этого упражнения, передвижений приставными шагами и быстроты реакции. Руки находятся в постоянном движении, ладонями вверх.

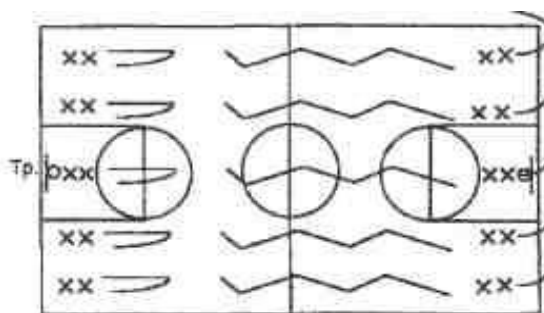


Рисунок 25. Тигриный шаг

32. Рывки с изменением направления движения (рис. 26)

Цель: Совершенствование физической кондиции, быстроты реакции и изменения направления движения.

Игроки выстраиваются за лицевой линией в четыре колонны, как показано на рисунке. По свистку, игроки выполняют рывок вперед. Каждый последующий свисток является сигналом для быстрого изменения направления движения на обратное. Серия коротких свистков является сигналом к рывку до дальней лицевой линии. Повторить несколько раз.

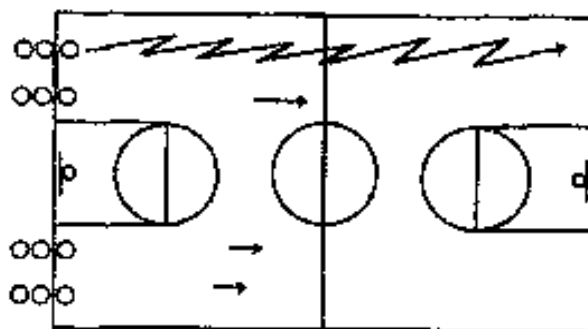


Рисунок 26. Рывки с изменением направления движения

33. Совершенствование физических кондиций (рис. 27)

Цель: Совершенствование физической кондиции и передвижений в защитной стойке.

1. Нападающий (0) располагается за лицевой линией.

2. Защитник занимает позицию перед нападающим.

3. Нападающий быстро передвигается вдоль лицевой линии, неожиданно меняя направление движения, стараясь освободиться от защитника, но не пересекает лицевую линию.

4. Защитник играет в защитной стойке, удерживая руки за спиной. Он старается сохранить исходную позицию по отношению к нападающему, не пересекая лицевой линии.

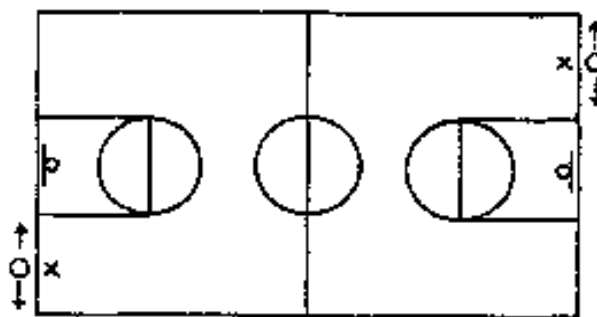


Рисунок 27. Рывки с изменением направления движения

5. Через некоторое время игроки меняются местами. Упражнение длится непрерывно от 20 до 30 секунд.

Указания тренеру: На одной стороне площадки оставить невысоких игроков, а на другой - нападающих и центровых.

34. "Один против одного" (по всей площадке) (рис. 28)

Цель: Прекрасное упражнение для совершенствования физической кондиции, работы ног, боковых передвижений и оттеснения дриблера в нужном направлении.

Разделите игроков на две группы. Каждая группа начинает упражнение из диагонально расположенных углов площадки. Направляющие в колоннах одновременно начинают продвигаться вперед с ведением мяча. Когда дриблеры достигнут центральной линии, упражнение начинает следующая пара игроков. Теперь в упражнении участвуют одновременно восемь игроков. Защитники удерживают руки внизу, ладонями вверх, и концентрируют внимание на том, чтобы заставить дриблера изменить направление ведения. Упражнение заканчивается броском в движении. Позднее разрешается выполнять броски в прыжке с 4-5 метров.

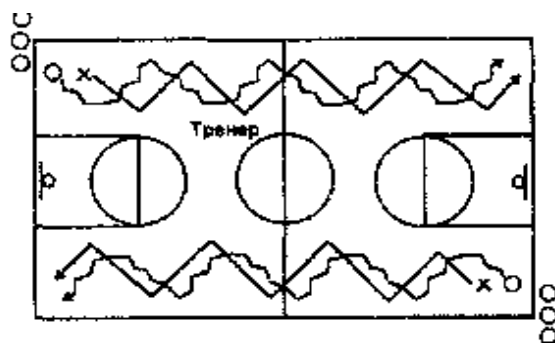


Рисунок 28. "Один против одного"

35. Упражнение в расстановке звездой (рис. 29)

Цель: Совершенствование физической кондиции и передач мяча.

Игрок А передает мяч игроку В. Игрок В делает передачу игроку С, С игроку D, D игроку E, E игроку F. Игрок F выходит в конец колонны позади игрока А, после того, как тот сделает передачу игроку В. После передачи, игрок В обходит петлей игрока F. Игрок С обходит петлей игрока F, игрок D обходит петлей игрока F, игрок E обходит петлей игрока G (который занимает место игрока F). Передачи (и бег) продолжаются от В к С, от С к D, от D к E, затем от E к G, и т.д.

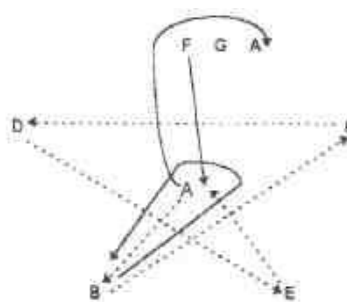


Рисунок 29. Упражнение в расстановке звездой

Указания тренеру: Продолжительность упражнения регулируется желанием тренера. Держать игроков в напряжении и настаивайте на точных передачах.

36. По всей площадке (рис. 30)

Цель: Совершенствование физической кондиции, равновесия и быстроты.

Это серия упражнений. Игроки выстраиваются в исходном положении в три колонны за лицевой линией.

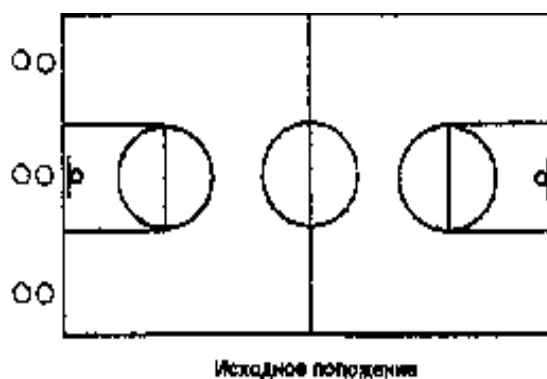


Рис. 30. По всей площадке

(1) *Изменение темпа – изменение направления.* По команде от тренера игроки передвигаются вдоль площадки, изменяя темп и направление передвижений. (2) *Передвижение в защитной стойке.* Игроки в защитной стойке быстро перемещаются вдоль площадки. (3) *Остановки прыжком.* Игроки выполняют рывок от лицевой линии к ближайшей линии штрафного броска и делают остановку прыжком, сохраняя равновесие. По сигналу тренера они делают рывок до центральной линии, где снова останавливаются прыжком на две ноги. Последующему сигналу они бегут до дальней линии штрафного броска, а затем до дальней лицевой линии. (4) *"Один против одного" без мяча.* Первый игрок в колонне становится защитником, а второй – нападающим. Нападающий изменяет темп и направление движения, а защитник передвигается в защитной стойке, сохраняя первоначальную позицию относительно подопечного. (5) *"Один против одного" с мячом.* То же, что и (4), но нападающий ведет мяч. (6) *Передвижение в защитной стойке.* Игроки распределяются на дальней половине площадки. По команде тренера они передвигаются в защитной стойке влево, вправо, вперед и назад по площадке. (От 30 секунд до трех минут). (7) *Финт и перехват.* Игроки распределяются на дальней половине площадки. Они принимают положение защитной стойки с поднятой вверх рукой. Игроки делают приставной шаг вперед

(финт), два быстрых приставных шага назад и скрестный шаг сзади стоящей ногой вперед, переходя к закрытой стойке и меняя положение рук (перехват передачи).

Указания тренеру: Упражнение выполняется быстро и занимает не больше пяти минут.

37. Передвижения приставными шагами в колонне (рис. 31)

Цель: Совершенствование физической кондиции. Быстрые передвижения приставными шагами в защитной стойке.

Три игрока располагаются на боковой линии области штрафного броска, принимая положение защитной стойки. По сигналу тренера, они должны сместиться приставными шагами на другую сторону области штрафного броска, хлопнуть обеими ладонями по полу за ее пределами и проделать ту же процедуру в обратном направлении. Игроки выполняют это задание на протяжении 30 секунд, подсчитывая количество хлопков по полу. После них в упражнение включается другая тройка игроков. Каждая тройка должна трижды выполнить это упражнение.

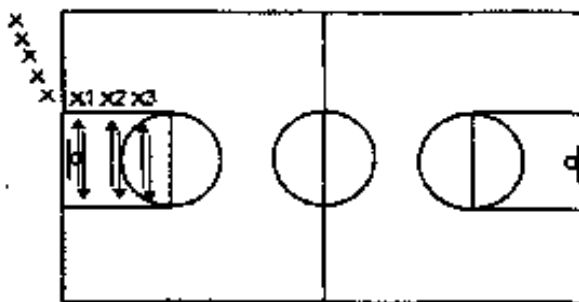


Рисунок 31. Передвижения приставными шагами в колонне

Указания тренеру: Акцент на удержании низкой защитной стойки. Естественной реакцией игроков будет стремление выпрямиться по мере накопления усталости.

38. Линия мяча (рис. 32)

Цель: Учить защитников реагировать на положение мяча ("линию мяча" или "уровень мяча") и совершенствовать физическую кондицию.

3, 4 или 5 игроков выстраиваются вдоль лицевой линии. Сначала игроки передвигаются в защитной стойке зигзагом спиной вперед. По сигналу тренера "мяч", игроки поворачиваются и делают рывок вперед к заранее определенной "линии мяча". На этой линии они снова поворачиваются, принимают положение защитной стойки и продолжают передвижения зигзагом вплоть до лицевой линии.

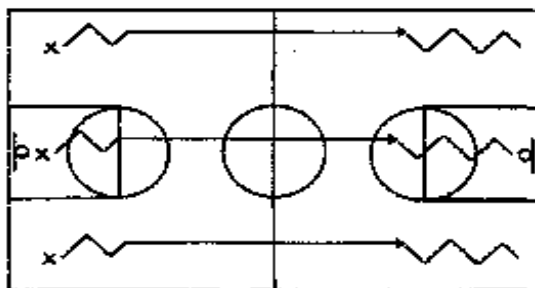


Рисунок 32. Линия мяча

39. Совершенствование физических кондиций игроков при передвижениях по восьмерке

Цель: Совершенствование физической кондиции с одновременным совершенствованием передвижений в защите.

Вся команда выстраивается в колонну по одному с направляющим на пересечении боковой и лицевой линии в углу площадки. Направляющий выполняет рывок вдоль боковой линии до центра площадки, передвигается приставными шагами (в защитной стойке) вдоль центральной линии на другую сторону площадки, вновь выполняет рывок вдоль боковой линии до дальней лицевой. Затем игрок передвигается приставными шагами вдоль лицевой линии на другую сторону площадки, затем спиной вперед вдоль боковой линии до центра площадки, после чего приставными шагами вдоль центральной линии на другую сторону площадки. Игрок вновь смещается спиной вперед до лицевой линии, затем приставными шагами вдоль лицевой линии возвращается в исходное положение. Все игроки следуют за ним с интервалом в 4-6 метров.

Указания тренеру: Убедиться, что упражнение не превращается в скачки. Передвижения в защитной стойке должны выполняться правильно. Не позволять игрокам выпрямляться.

40. Рывки вперед (рис. 33)

Цель: Развитие ловкости, координации и выносливости.

Игроки выстраиваются за лицевой линией в 4 или 5 колонн. По свистку, нападающие выполняют рывок до центральной линии, поворачиваются и бегут спиной вперед до дальней лицевой линии. Очередные игроки стартуют, когда их предшественники пересекут центральную линию. Упражнение выполняется три раза.

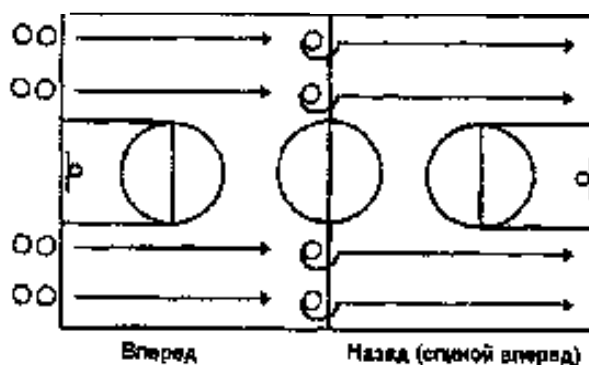


Рисунок 33. Рывки вперед

41. Работа ног

Цель: Совершенствование физической кондиции. Совершенствование передвижений в защитной стойке.

1. Игроки принимают положение защитной стойки.

2. По команде тренера, или по решению самого игрока, он выполняет два приставных шага вперед, два приставных шага назад, разворот на сзадистоящей ноге и два диагональных приставных шага назад.

Совершенствуйте технику выполнения разворота. Он выполняется когда дриблер изменяет направление движения.

Указания тренеру: Подчеркивать важность низкого удержания центра тяжести тела. Не позволять игроку подсакивать при передвижениях в защите.

Акцент на технике разворота при изменении направления движения. Это упражнение может выполняться как индивидуально, так и в группе.

42. Добивание мяча в корзину

Цель: Подготовка ног и совершенствование расчета в игре под щитом. Кроме того, обучение повторным попыткам при добивании мяча и взрывных выпрыгиваниях вверх.

Это упражнение базируется на серии добиваний с двумя или тремя игроками, меняющимися местами после выполнения каждой из трех частей. Каждая часть упражнения выполняется по обе стороны от корзины. *Первая часть:* Игрок подбрасывает мяч в щит так, чтобы можно было выполнить добивание. Он рассчитывает свои действия так, чтобы выполнить добивание в щит в высшей точке прыжка кистью полностью вытянутой вверх руки. Игрок приземляется и немедленно выпрыгивает вверх для повторной попытки, на этот раз добивая мяч в корзину. *Вторая часть:* Игрок вновь подбрасывает мяч в щит, и снова рассчитывает свой прыжок, выполняя добивание мяча в щит. Он выполняет пять серийных добиваний мяча в щит, после чего направляет мяч в корзину. *Третья часть:* Игрок вновь подбрасывает для себя мяч, делает три добивания в щит, перебрасывает мяч с отскоком от щита на другую сторону, после чего, в идеале, старается добить мяч в корзину, или овладеть отскоком и выполнить силовой бросок из-под корзины.

Указания тренеру: Каждый игрок должен продолжать попытки добивания мяча, пока не освоится в игре под щитом. При добивании плечи игрока располагаются параллельно щиту. Следует поощрять добивание обеими руками.

43. Поточные добивания мяча в оба щита (рис. 34)

Цель: Физическая кондиция и расчет.

Каждая половина команды (обычно по шесть человек), выстраивается в колонну по одному напротив каждой из корзин. Направляющие в колоннах имеют по мячу. Поставить три минуты на хронометр демонстрационного табло. Упражнение начинается с того, что направляющий бросает мяч в щит и выполняет рывок в конец колонны на другой стороне площадки, выполняет добивание мяча в

щит, снова делает рывок на другую сторону и т.д. Оба мяча непрерывно добиваются в щит поочередно всеми игроками на протяжении трех минут. Если мяч падает на пол, звучит свисток и отсчет трех минут возобновляется.

Указания тренеру: Мяч нужно добивать, а не ловить и бросать. Игроки стремятся выполнить добивание в высшей точке прыжка.

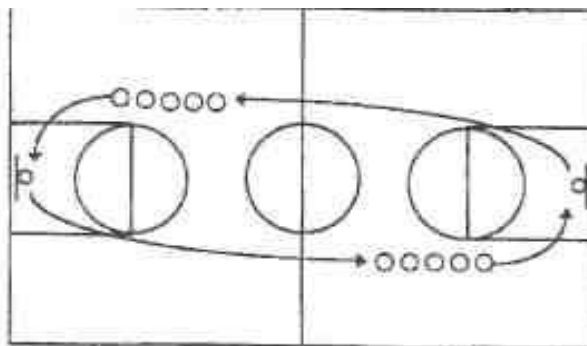


Рисунок 34. Поточные добивания мяча в оба щита

44. Поточные добивания (рис. 35)

Цель: Совершенствование физической кондиции.

Это упражнение используется в конце тренировочных занятий как средство совершенствования физической кондиции. Тренер располагается на линии штрафного броска. Игроки строятся в колонну по одному, направляющий с мячом на условном продолжении линии штрафного броска.

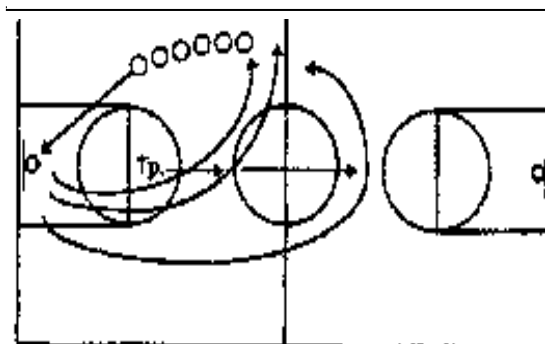


Рисунок 35. Поточные добивания

Направляющий ведет мяч и бросает его в щит сбоку от кольца. Второй игрок должен добить мяч в щит не давая ему упасть на пол. После добивания игроки возвращаются в конец колонны, обегая по пути тренера, стоящего на линии штрафного броска. Тренер медленно смещается в сторону центральной линии, в то время как игроки продолжают выполнять задание. Тренер может отступить назад так далеко, насколько он пожелает. Это заставляет игроков быть максимально расторопными. Семь или восемь минут ежедневного выполнения этого упражнения поддерживает хорошую физическую кондицию игроков. В упражнение включены рывки и прыжки.

45. Забей или беги

Цель: Совершенствование физической кондиции в соревновательных условиях. Совершенствование штрафных бросков в условиях психологического прессинга.

Игроки выстраиваются вдоль лицевой линии на одной из сторон площадки. Один из игроков получает право на два штрафных броска. Если он промахивается в первой попытке, вся команда выполняет штрафные рывки до противоположной лицевой линии и обратно. Если игрок забивает первый штрафной и промахивается во второй попытке, вся команда бежит только одну длину площадки. Два забитых штрафных избавляют команду от рывков и на линию штрафного броска выходит другой игрок.

46. Совершенствование физических кондиций со штрафными бросками (рис. 36)

Цель: Совершенствование физической кондиции и тренировка штрафных бросков.

В этом упражнении используются три корзины (на рисунке корзины # 1, #2 и #3). Игроки выстраиваются в колонны по одному перед каждой корзиной на линии штрафного броска. Направляющий в каждой колонне имеет право на два штрафных броска. Если он забросит оба мяча, то перейдет к другой корзине. Если он забросит только один мяч из двух, то должен будет выполнить два штрафных рывка вдоль площадки (туда и обратно). Если он промахнется оба раза, число

штрафных рывков удваивается. Игроки должны попасть дважды, чтобы перейти к другой корзине. Если игрок промахнется оба раза, то после выполнения штрафных рывков он возвращается в конец колонны игроков у той же корзины и повторяет свои попытки. Игрок заканчивает упражнение после того, как забросит по два штрафных броска подряд в каждую из корзины. Это упражнение проводится в конце тренировочных занятий.

Указания тренеру: Угроза наказания создает психологический прессинг при пробивании штрафных бросков. Это важно, поскольку такой прессинг присутствует в игре. Кроме совершенствования физической кондиции упражнение учит игроков сохранять точность бросков на фоне усталости. А это опять моделирует игровую кондицию.

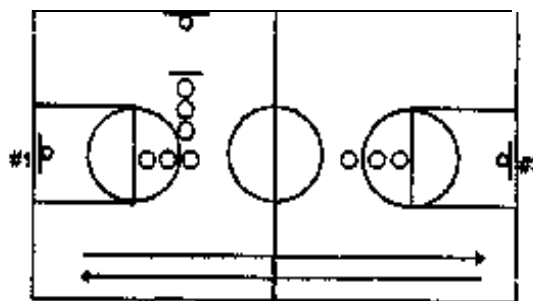


Рисунок 36. Совершенствование физических кондиций со штрафными бросками

47. «Сердечно-сосудистая» кондиция

Цель: Развитие выносливости, скорости и быстроты. Кроме того, снижает вероятность травм.

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (через день - вторник, четверг и суббота)

Легкий бег на 1/2 мили для разминки. 10 минут упражнений на гибкость. Бег 4X400 метров в 3/4 скорости (менее 70 секунд). После каждого пробега - ходьба 400 метров. Прибавлять скорость пробега этих 400 метров каждую неделю!

Бег на две мили за 13 минут (12 минут к третьей неделе). После бега прогулка для восстановления пульса почти до показателей покоя (не сидеть). Легкий бег на 1/2 мили в качестве заминки.

СПРИНТЕРСКАЯ ПРОГРАММА - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (через день - понедельник, среда и четверг)

Легкий бег на 1/2 мили для разминки. 10 минут упражнений на гибкость. Бег 3X55 метров в 3/4 скорости... увеличивая на одно пробегание каждую неделю. После каждого пробега ходьба 100 метров.

Бег 6X100 метров... увеличивая на два пробега каждую неделю. Первые три пробега в 3/4 скорости. Последние три в полную силу. После каждого пробега ходьба 200 метров.

Бег 4X200 метров... увеличивая на два пробега каждую неделю. Первые два пробега в 3/4 скорости. Последние два в полную силу. После каждого пробега ходьба 300 метров.

Бег 55 метров в полную силу... увеличивая на одно пробегание каждую неделю. После каждого пробега ходьба 100 метров. Легкий бег на 1/2 мили в качестве заминки.

48. Силовая подготовка

Цель: Увеличить силу мышц тела и повысить число капилляров, снабжающих мышцы кислородом и продуктами питания, обеспечивающими рост мышечной ткани.

Основные упражнения: (1) приседания со штангой на плечах, (2) поднятие штанги на грудь, (3) жим штанги.

Вес штанги зависит от силы спортсмена. Сначала каждый игрок работает с весом, близким к максимальному, а затем, к концу предсезонной программы подготовки, больший акцент делается на скорости. С этой целью вес штанги должен быть уменьшен.

Каждое упражнение должно выполняться технично. Приседания со штангой на плечах увеличивают силу мышц всего тела, но они особенно полезны для улучшения прыгучести. Два других упражнения также увеличивают силу мышц

всего тела, но, главным образом, силу верхней его части. Это существенно повышает скорость игрока и его способности бороться за мяч под щитом. Кроме того, дополнительная сила делает игрока уверенным и помогает ему во всех игровых ситуациях.

Можно добавить и другие силовые упражнения, но эти три составляют основу силовой подготовки игрока.

49. "Вокруг света" (рис. 37)

Цель: Последовательные вертикальные прыжки и рывки.

Это хорошее разминочное упражнение. Игроки начинают под основной корзиной и выполняют три максимально высоких и быстрых выпрыгивания вверх.

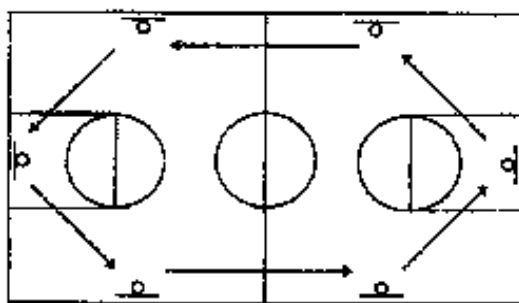


Рисунок 37. "Вокруг света"

Затем они делают рывок к боковой корзине и выполняют по три прыжка на каждой стороне от корзины. Игроки делают рывки для выполнения прыжков ко всем корзинам на площадке по кругу. Дальше, игроки повторяют то же упражнение, но прыгают уже два раза на каждой стороне от корзины. На третьем круге игроки выполняют по одному мощному прыжку вверх на каждой стороне от корзины.

Указания тренеру: Максимально высокие прыжки и рывки на полной скорости.

50. "Для настоящих мужчин" (рис. 38)

Цель: Совершенствование физической кондиции, быстроты реакции и прыжковых способностей.

Игроки начинают упражнение с линии штрафного броска. Игрок бежит к щиту, прыгает, касается обруча корзины и бежит назад к линии штрафного броска. Упражнение продолжается одну минуту. В начале, каждый игрок должен сделать как минимум 12 повторений упражнения за одну минуту. Поставьте целью 20 повторений за одну минуту.

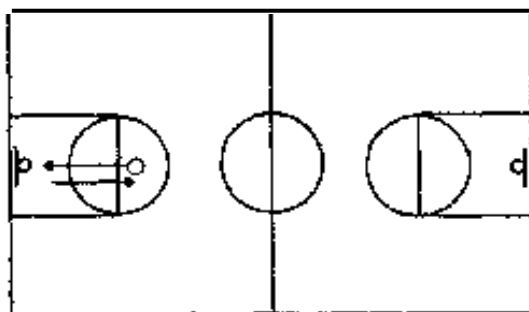


Рисунок 38. "Для настоящих мужчин"

Указания тренеру: Игрок должен удерживать низкую стойку и касаться линии штрафного броска каждый раз одной и той же ногой.

51. Прыжки через натянутый шнур

Цель: Физическая кондиция и быстрота работы ног.

Три или четыре шнура (скакалки) прикрепляются к рейке гимнастической стенки на высоте примерно 45 см от пола. Помощники тренера натягивают свободные концы шнуров так, чтобы они по всей длине были на одной высоте от пола. Четыре игрока работают у каждого шнура, перепрыгивая его со стороны на сторону в течение 60 секунд. Они подсчитывают количество прыжков (хорошим результатом является 100 прыжков и больше). Упражнение выполняется дважды. Затем игроки выполняют прыжки на протяжении 30 секунд (хорошим результатом является 60 прыжков и больше).

Указания тренеру: Убедитесь, что игроки стоят сбоку от шнура. По мере утомления игроков высота прыжков уменьшается, и они начинают делать дополнительные подскоки перед прыжком. Это очень простое, но исключительно эффективное упражнение для совершенствования физической кондиции.

52. Силовая подготовка

Цель: Совершенствование физической кондиции.

Игроки выстраиваются по кругу. Каждое из описанных ниже упражнений выполняется на протяжении 15 секунд. По свистку, все игроки выполняют подскоки вверх. По второму свистку, игроки выполняют ногами движение ножницами во время прыжков вверх. По третьему свистку, игроки прыгают и разводят ноги широко в стороны. По четвертому свистку, игроки выполняют отжимания от пола в течение 15 секунд. По пятому свистку, выполняются переходы в положение сидя из положения лежа на спине. По шестому свистку, игроки выполняют рывок вокруг ограничительных линий площадки. По седьмому свистку игроки возвращаются в круг, и упражнение повторяется. Начать с трех повторений и довести их число до 15.

Указания тренеру: Попросить игроков вести запись, как много повторений за 15 секунд они смогут сделать в каждом задании и следить за их прогрессом.

53. Упражнение для ног (рис.39)

Цель: Совершенствование быстроты, ловкости и физической кондиции.

Продолжительность выполнения каждого из описанной ниже серии упражнений одна минута. Считать число повторений задания за 1 минуту.

СТАНЦИЯ 1 - В исходном положении ноги по обеим сторонам линии, обозначенной липкой лентой. Быстрые прыжки ноги скрестно - ноги врозь.

СТАНЦИЯ 2 - В исходном положении ноги расставлены по сторонам обозначенного липкой лентой коридора шириной 30 см. Быстрые прыжки с хлопками пятками и возвращением в исходную позицию.

СТАНЦИЯ 3 - В исходном положении ноги на одной стороне обозначенного липкой лентой коридора шириной 30 см. Быстрые перепрыгивания на другую сторону коридора и обратно.

СТАНЦИЯ 4 - В исходном положении ноги по обеим сторонам линии, обозначенной липкой лентой. Быстрый прыжок с поворотом на 180°, приземление... повторение в обратном направлении.

СТАНЦИЯ 5 - В исходном положении обе ноги в одной секции... прыжки толчком двух ног в каждую секцию против часовой стрелки.

СТАНЦИЯ 6 - В исходном положении обе ноги на одной стороне от линии, обозначенной липкой лентой, носками к ленте. Прыжки толчком двух ног вперед и назад через линию.

СТАНЦИЯ 7 - В исходном положении одна нога располагается внутри, а другая снаружи от линий. Выполнить поворот. Повторить... повторить.

СТАНЦИЯ 8 - Игрок принимает положение защитной стойки на вершине, лицом наружу. Передвижения приставными шагами в защитной стойке вокруг треугольника в исходную точку. Остановка. То же, в другом направлении.

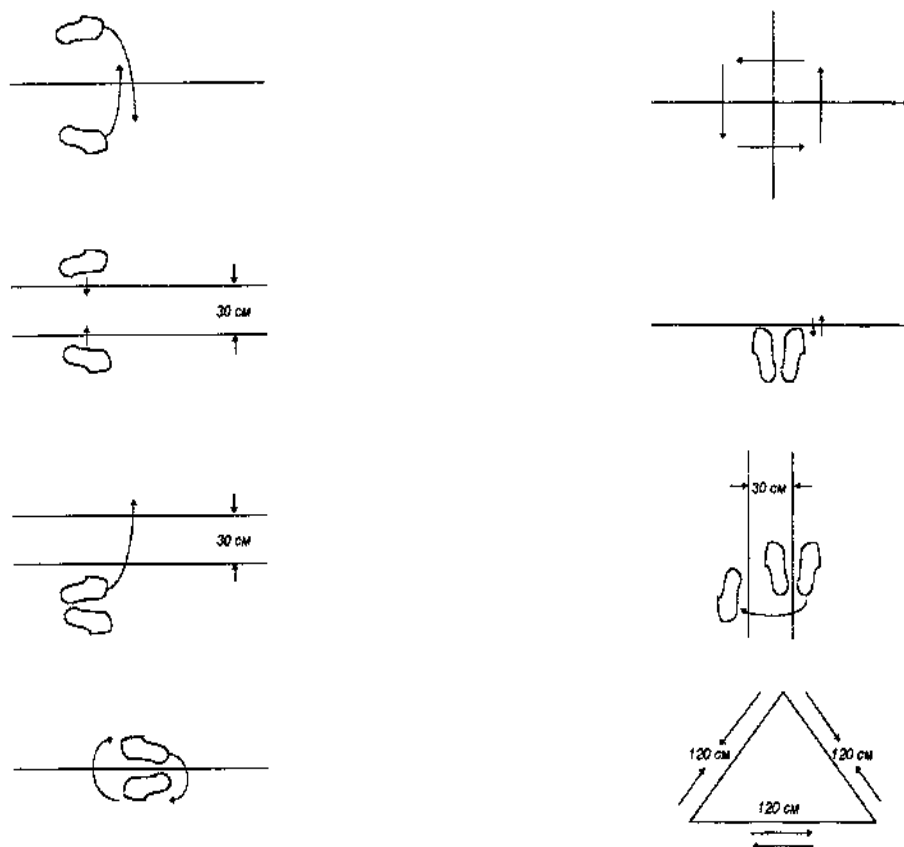


Рисунок 39. Упражнение для ног

СТАНЦИЯ 9 - Прыжки с использованием гимнастической скамейки. Исходное положение: стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, вторая на полу. Сильно отталкиваясь ногой от скамейки, игрок выпрыгивает вверх и

приземляется с другой стороны от скамейки в положение одна нога на скамейке, другая на полу. То же в другую сторону и т.д.

54. Серии прыжков

Цель: Физическая кондиция и равновесие.

Это упражнение является серией трех прыжковых упражнений, выполняемых в течение 10 секунд каждое. В первые 10 секунд игроки прыгает высоко вверх и подтягивает колени к груди. Выполняется с максимальной скоростью.

Второе упражнение начинается немедленно после первого не прерывая выполнения прыжков. Во второй 10-секундной серии игрок в прыжке ножницами меняет положение ног (одна впереди - другая сзади). При приземлении ноги вновь занимают параллельную позицию.

В последние 10 секунд игрок в прыжке широко разводит ноги, а при приземлении вновь смыкает их.

Указания тренеру: Это упражнение в серийных прыжках. Игроки не должны останавливаться на протяжении всех 30 секунд. Приземляться следует на переднюю часть ступней и учиться смягчать удар при приземлении. Учить игроков использовать мах руками при выполнении прыжков.

55. Стретчинг для предупреждения травматизма

Цель: Растягивание мышц задней поверхности голени.

Успех в спорте достигается благодаря правильному использованию упражнений на растягивание перед началом тренировочных занятий и соревнований. Это особенно важно в баскетболе, где в работу вовлекаются длинные мышцы. Сила мышц должна содействовать гибкости. Чем больше гибкость, тем меньше травм.

Эти упражнения на растягивание для мышц задней поверхности голени.

1) Исходное положение: основная стойка, носки вместе. Наклониться вперед и постараться коснуться стоп кончиками пальцев, или обхватить стопы пальцами. Не сгибать ноги. Удерживать это положение в течение 10 секунд. Повторить 3-5 раз.

2) То же носки разведены на 45°.

3) Сидя на полу вытянуть одну ногу вперед, а вторую согнуть назад под углом в 45° . Наклониться вперед, стараясь кончиками пальцев коснуться носка ноги, а лбом колена. Через 10 секунд поменять положение ног и повторить задание 3-5 раз.

56. Стретчинг для паховых мышц (рис. 40)

Цель: Предупреждение паховых растяжений.

Это упражнение является частью разминки. В положении сидя, игрок удерживает спину прямо и сгибает ноги так, чтобы подошвы ступней соприкасались. Медленно растягивать паховые мышцы положив руки на внутреннюю поверхность колен. Удерживать это положение в течение 10 секунд. Повторить задание 3-5 раз.

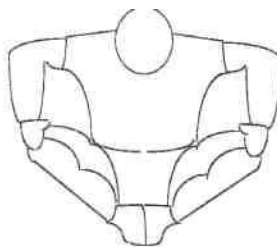


Рисунок 40. Стретчинг для паховых мышц

В положении стоя отвести ногу в сторону. Согнуть ногу в колене так, чтобы бедро могло подняться до положения параллельно полу. Это растягивает мышцы паха и развивает чувство равновесия. Удерживать спину выпрямленной. Сохранить это положение в течение 10 секунд. Повторить упражнение 3-5 раз попеременно одной и другой ногой.

ВЫВОДЫ

1. Баскетбол относится к видам спорта с ярко выраженным акцентом на исключительно высокий уровень развития скоростно-силовых качеств и специальных видов выносливости. Основное содержание двигательной деятельности баскетболистов составляют бег в сочетании с прыжками и метаниями, выполнение всех основных технико-тактических действий на высокой скорости. Эффективность их в значительной степени определяется способностью проявлять усилия максимальной мощности в кратчайшее время при сохранении оптимальной амплитуды движений на протяжении всего соревновательного противоборства.

К значимым действиям в баскетболе относятся:

- рывки на высокой скорости, как разновидность передвижений баскетболистов или как составная часть скоростных технических приемов в нападении и в защите;
- прыжки в сочетании с элементами техники игры на максимальной или оптимальном уровне взрывных мышечных усилий в условиях активного противодействия соперников;
- технические приемы, включающие скоростные передачи на близкие и средние дистанции, а также передачи на значительное расстояние.

2. В структуре базовой физической подготовки в теории спортивной тренировки подразумевает энергетическую и мышечную подготовку. Энергетическая подготовка означает увеличение запасов горючего и его использование для повышения силы мышечных сокращений. Она влечет развитие важных обеспечивающих и поддерживающих систем, включая дыхательную, сердечно-сосудистую и эндокринную (гормональную) систему. Для описания тренировки специальных аэробных и анаэробных энергетических систем и для показа того, как такая тренировка повышает мышечную способность использовать производимую энергию, некоторые специалисты используют термин энергетическая подготовка. Другие говорят об аэробной, или сердечно-сосудистой тренировке.

Мышечная подготовка включает развитие гибкости, силы, мышечной выносливости, мощности и быстроты. Она вовлекает также нервную систему, которая контролирует мышечные сокращения, и поэтому не может быть отделена от нервно-мышечной (нервы и мышцы) тренировки, или тренировки спортивных навыков. Правильно намеченная тренировочная программа следует принципу специализации: энергетическая и мышечная подготовка должна поддерживать навыки, характерные для избранного вида спорта.

3. Физическая (кондиционная) подготовка баскетболистов является процессом развития достаточной мышечной силы и выносливости, позволяющих игроку играть всю игру на максимальном уровне своих способностей.

Тренировочная программа кондиционной подготовки баскетболистов в предсезонный период должна быть рассчитана на 4-5 недель и содержать следующие упражнения: тренировку с отягощением, спринтерские беговые упражнения, упражнения в метаниях, упражнения с набивными мячами, прыжковые упражнения, специальные баскетбольные упражнения и др.

Наилучшие результаты дают короткие, интенсивные тренировки три раза в неделю, с чередованием работы на силу и выносливость. Упражнения в кондиционной подготовке следует проводить в конце тренировочного занятия.

4. Теоретической основой построения скоростно-силовой подготовки баскетболистов являются закономерности развития составляющих взрывных усилий баскетболистов: абсолютной силы мышц, стартовой силы и ускоряющей силы.

Особенно значительна в баскетболе зависимость результата соревнований от степени развития взрывной силы ног игроков, лежащей в основе всех прыжковых движений. Установлено, что в той или иной мере уровень развития прыгучести определяют следующие факторы: максимальная изометрическая сила мышц; взрывная сила мышц; способность к быстроте проявления двигательного усилия; рабочая поза, соответствующая моменту начала отталкивания; морфологические и функциональные особенности организма;

способность к быстрому реагированию нервно-мышечного аппарата на внешнюю ситуацию.

В силовой подготовке баскетболистов прыжковые упражнения занимают центральное место. Наиболее эффективными для квалифицированных спортсменов являются плиометрические упражнения. Выполняемые в сочетании с силовой тренировкой, эти взрывные упражнения (такие как прыжки на одной ноге, прыжки в глубину и др.), увеличивают силу мышц ног и упругость отталкивания, что прибавляет мощности прыжкам и другим подобным действиям. Плиометрическая тренировка увеличивает силу от 8% до 10% и соответствует рекомендациям по развитию мощности.

Плиометрические нагрузки следует наращивать постепенно, чтобы избежать травм. Начиная с 3-х подходов по 25 повторений, затем увеличивать нагрузку, добавив более трудные задания (например, перемещения в гору, использование тяжелого жилета). Тренироваться необходимо на мягкой поверхности, на траве или земле.

В плиометрических упражнениях для верхней части тела можно использовать медицинболы или комбинацию движений (например, сильное отталкивание при отжиманиях от пола, хлопок в ладони и новое отжимание).

Для развития прыгучести рекомендуется постоянно развивать упругость мышц, управляющих работой стопы и удерживающих ее свод. С этой целью он предлагает систематические упражнения подошвенных мышц стопы, в частности, упражнения со скакалкой, которые локально развивают указанные группы мышц и повышают их упругость.

5. Выносливость спортсменов измеряется способностью сердечно-сосудистой системы удалять отходы продуктов жизнедеятельности организма из мышц и доставлять им питание. Выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению при выполнении физической работы с высокой, постоянной скоростью.

Развитие выносливости является следствием увеличения капиллярной сети в мышечных волокнах, что способствует ускорению обмена веществ (удаляются

отходы биохимических реакций и доставляются питательные вещества). Это происходит при выполнении интенсивных скоростных упражнений. Другими словами, для быстрого повышения выносливости необходимо постоянное повторение скоростных упражнений.

Основные принципы развития выносливости в кондиционной тренировке – соблюдение интенсивности, повторности и прерывистости работы. В предсезонной тренировке выносливости баскетболистов наиболее эффективны семенящий бег Карлсона, наклоны вперед из положения лежа на спине и отжимания от пола.

6. Методика использования специальных баскетбольных упражнений в кондиционной подготовке квалифицированных баскетболистов подразумевает рациональное использование комплекса тренировочных заданий с различным сочетанием технико-тактических действий в режимах, близких к соревновательным, направленное на развитие способности мышц к проявлению значительных нервно-мышечных напряжений в минимальное время и сохранение их эффективности на протяжении длительного времени, а также способствующих совершенствованию механизмов энергообеспечения результативной игровой деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Под общ. ред. Ю.М. Портнова. – М.: АО "Астра семь", 1997. – 480 с.
2. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры / В.М. Корягин, В.Н. Мухин, В.А. Боженар [и др.]. – К.: Выща школа, 1989. - 232 с.
3. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Верхошанский Ю.В. Влияние ударного метода тренировки на электромиографические параметры взрывного усилия / Ю.В. Верхошанский, Н.А. Масальгин, Л.Л. Головина [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 1987.- №1. – С. 45-46.
6. Вуден, Д. Современный баскетбол / Д. Вуден, сокр. пер. с англ. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
7. Гатмен, Б., Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган, пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.
8. Гомельский, Е.Я. Управление подготовкой высококвалифицированных баскетболистов на основе динамических показателей адаптационных реакций: Автореф дисс... канд. пед. наук / Е.Я. Гомельский. – М., 1999. – 24 с.
9. Захаров, Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
10. Знаменская, Е. Развитие взрывной силы волейболиста / Е. Знаменская // Спорт за рубежом. – 1983. – №2. – С. 6-7.
11. Из записной книжки Бобби Найта: Метод. пособие. – М.: РФБ, 1996. – 40 с.
12. Калюнов, Б.Н. Исследование прыгучести и прыжковой выносливости баскетболистов и экспериментальное обоснование методики их развития на

- этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б.Н. Калюнов. – Минск, 1976. – 20 с.
13. Качаев, С.В. Экспериментальное обоснование определения оптимальных скоростно-силовых упражнений: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Качаев. – М., 1976. – 27 с.
14. Кондрашин, В.П. Особый тренинг: о специальной физической подготовке высокорослых баскетболистов / В.П. Кондрашин, В.М., Корягин // Спортивные игры. – 1977, №2.
15. Кондрашин, В.П. Тренировка баскетболистов высших разрядов / В.П. Кондрашин, В.М., Корягин. – К.: Здоровья, 1978. – 93 с.
16. Корягин, В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник для вузов физического воспитания. / В.М. Корягин. – Львов: Край, 1998. – 192 с.
17. Корягин, В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов: автореф. дис. ... докт. пед. наук / В.М. Корягин. – М., 1994. – 36 с.
18. Костикова, Л.В. Планирование спортивной тренировки и педагогический контроль в баскетболе: Методические разработки / Л.В. Костикова. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 32 с.
19. Коузи, Б. Баскетбол: концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр, сокращенный перевод с англ. Е.Р. Яхонтова /.– М.: Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
20. Кузнецов, В.В. Специальная силовая подготовка спортсменов / Кузнецов, В.В. – М.: Советская Россия, 1975. – 192 с.
21. Левин, В.М. Исследование возрастных изменений скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов и экспериментальное обоснование методики их воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.М. Левин. – М., 1970. – 18 с.
22. Луничкин, В.Г. Исследование изменений высоты прыжка при выполнении бросков в прыжке квалифицированными баскетболистами / В.Г. Луничкин, И.Н. Преображенский // Техническое мастерство квалифицированных

- спортсменов: Материалы Всесоюзн. научн. – метод. конференц. – М., 1973. – С. 121-122.
23. Мартынова, Е.Л. Развитие прыгучести и способности ее реализации в игровых действиях у юных баскетболисток: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Л. Мартынова. – М., 1986. – 22 с.
24. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта: Учебник для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 304 с.
25. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
26. Мацак, А.Б. Построение годичного цикла тренировки квалифицированных баскетболистов на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дисс. ... к.п.н. / А.Б. Мацак. – М., 1988. – 24 с.
27. Методические материалы: Бюллетень №5 / Составитель Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Федерация баскетбола Санкт-Петербурга, С.-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 64 с.
28. Методические материалы: Бюллетень №10 / Составитель Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Федерация баскетбола Санкт-Петербурга, С.-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 64 с. 1998. – 63 с.
29. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – М: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.
30. Нестеровский, Д.И. Теория и методика баскетбола: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Д.И. Нестеровский. – 6-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 352 с.
31. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
32. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском

- спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 586 с.
33. Платонов, В.А. Программированная физическая подготовка юных баскетболистов 11-16 лет: Автореф. дисс... канд. пед. наук / В.А. Платонов. – М., 1998. – 24 с.
34. Портнов, Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Ю.М. Портнов. – М., 1996. – 200 с.
35. Сальман, Насиф Джасем. Факторы, определяющие быстроту передвижений и выполнения приемов у юных баскетболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Насиф Джасем Сальман. – М., 1986. – 25 с.
36. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.
37. Сортэл, Н. Баскетбол: первые шаги / Н. Сортэл, пер. с англ. – М.: ООО "Издательство АСТ": ООО "Издательство Астрель", 2002. – 240 с.
38. Совершенствование прыгучести средствами баскетбола и техническими приспособлениями: Методические рекомендации студентам для самостоятельной работы / Состав. Т.П. Елифанова, Н.М. Коновченко. – Бишкек, 1993. – 10 с.
39. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
40. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.
41. Фрейзер, Уолт «Клайд». Баскетбол / Уолт «Клайд» Фрейзер, Алекс Сэчер; пер. с англ. Р.А. Цфасмана. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 348 с.
42. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.
43. Чернова, Е.А. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки

- баскетболистов: Метод. Пособие / Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов. – М.: РФБ, 2003. – 102 с.
44. Шарки, Б. Физическая подготовка в спорте / Б. Шарки // Методические материалы: Бюлетень №4. – С.-Петербург: Федерация баскетбола Санкт-Петербурга, 1996. – С. 3-30.
45. Юный баскетболист: Пособие для тренеров / Под ред. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 175 с.
46. Яхонтов, Е.Р. Факторная структура начальной подготовки баскетболистов / Е.Р. Яхонтов, Г.Н. Григорьев // Теория и практика физ. Культуры. – 1976. – №12. – С. 27-29.