

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II"

Институт экономики и финансов
Кафедра «Физическая культура ИЭФ»

В.В. Бейнисович

Средства и методы развития специальной физической подготовки у студентов на занятиях баскетболом (в рамках элективного курса)

Учебно-методическое пособие к практическим занятиям

Москва – 2016

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II"

Институт экономики и финансов
Кафедра «Физическая культура ИЭФ»

В.В. Бейнисович

Средства и методы развития специальной физической подготовки у студентов на занятиях баскетболом (в рамках элективного курса)

Учебно-методического пособия к практическим занятиям
для студентов всех специальностей ИЭФ

Москва – 2016

Бейнисович В.В. Средства и методы развития специальной физической подготовки у студентов на занятиях баскетболом (в рамках элективного курса): Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. – М.: МГУПС (МИИТ), 2016. – 30 с.

В учебно-методическом пособии к практическим занятиям излагаются основные средства и методы развития специальной физической подготовленности у студентов на занятиях баскетболом. В работе даются рекомендации по использованию на занятиях баскетболом специальных физических упражнений, разнообразных средств и методов в рамках элективного курса.

Учебно-методическое пособие предназначено в первую очередь для студентов, магистрантов всех специальностей МГУПС (МИИТ), а также для специалистов, занимающихся баскетболом.

Рецензент:

Сибгатулина Ф.Р., к.п.н., профессор, заведующая кафедрой «Физическая культура ИУИТ» МГУПС (МИИТ)

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Раздел 1. Понятие о специальной физической подготовке.....	5
Раздел 2. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки баскетболистов	12
Раздел 3. Техническая подготовка баскетболистов как важнейшая часть специальной физической подготовки.....	17
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	29

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время баскетбол является важнейшим средством физического развития и воспитания молодёжи. Это – атлетически спортивная игра, один из самых популярных видов спорта. Баскетбол способствует развитию физических качеств, формированию осанки и укреплению здоровья. Занимаясь баскетболом, юный спортсмен становится сильным, быстрым, ловким и смелым, воспитывает в себе меткость, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке. Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения. Усложнённые условия игровой деятельности и эмоциональный подъём при игре в баскетбол позволяют легче мобилизовать имеющиеся резервы двигательного аппарата, способствуют развитию моторно-двигательной сферы, активизируют познавательные способности. Сам процесс игры в баскетбол приносит ученикам удовлетворение и потребность в игровой деятельности. Благодаря эмоциональной насыщенности данная спортивная игра поднимает настроение человека, делает его общительным и контактным.

Баскетбол – один из самых массовых видов спорта. Однако массовость не порождает качества. Качество порождает систематическая специальная физическая подготовка спортсменов. Между тем, повышение качества игры – важнейшая задача современного баскетбола.

Таким образом, рассматриваемая тема является актуальной. В силу этого она притягивает к себе достаточное количество исследователей. Ей посвящено большое количество литературы. В частности, специальной физической подготовкой баскетболистов занимались В.Д. Ковалёв, Э. Найминова, Ю.И. Портных и др.

Раздел 1. Понятие о специальной физической подготовке

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Она позволяет быстрее овладеть техническими и тактическими приемами, приобрести необходимые прикладные навыки. Без достаточной физической подготовки невозможно успешно овладевать сложными техническими приемами в спортивных играх.

Физическая подготовка условно делится на общую и специальную.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития физических качеств и умений, которые являются предпосылкой быстрее овладения конкретными техническими приемами.

СФП направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта. СФП состоит из двух видов: СФП-1, являющейся предварительной, создающей специальный фундамент, и СФП-2, являющейся основной.

СФП-1 — специальный фундамент, точно соответствующий требованиям избранного вида спорта и обеспечивающий подготовленность для эффективного выполнения СФП-2 и всего дальнейшего тренировочного процесса [2, с. 162].

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

Для решения этих задач следует выбирать тренировочную работу, строго соответствующую характерным особенностям избранного вида спорта. Этого нарушать нельзя. Например, считают, что общая выносливость, приобретаемая в кроссах, и есть фундамент для развития специальной выносливости в любых видах спорта циклического характера. Но это верно только для бегунов на средние и длинные дистанции. Для всех же других спортсменов кроссы — средство приобретения общей выносливости, как части общей физической подготовленности. Конечно, кроссы улучшают функциональные возможности спортсмена для приобретения выносливости в своем виде спорта. Но для

достижения высоких спортивных результатов этого недостаточно. Необходим специальный фундамент, приобретаемый в процессе выполнения не чужой, а своей тренировочной работы, фундамент, органически связанный с особенностями мышечной работы, с тонкостями техники и психическими проявлениями в избранном виде спорта [2, с. 163].

В циклических видах спорта (бег, лыжные гонки, конькобежный и велосипедный спорт, гребля, плавание и др.) эта задача решается просто: с помощью упражнения в своем же виде спорта. В таких видах спорта, как конькобежный, лыжный, гребля, пока еще нет условий для тренировки в течение всего года, поэтому спортсмены пытаются в подготовительном периоде создать специальный фундамент, занимаясь греблей, в бассейне, имитационными упражнениями, бегом на роликах. Разумеется, это дает определенный эффект в повышении функциональных возможностей. Однако полноценное построение специального фундамента, тем более для спортсменов высшего класса, возможно лишь в условиях круглогодично действующих каналов, ледяных и снежных дорожек, манежей, бассейнов, катков [27, с. 324].

Для приобретения специального фундамента тренирующимся в ациклических видах спорта, а также в видах спорта со многими сложными действиями (спортивные игры, гимнастика, метания, прыжки и др.) следует использовать многократное повторение главных частей избранного вида спорта и повторение его в целом. При этом возможен вариант, когда проводится сначала силовая подготовка, формирование прекрасно развитой и отлично управляемой мускулатуры всего тела. Это тот случай, когда за несколько лет занятий атлетической гимнастикой и другими физическими упражнениями образуют специальный фундамент и затем на его основе добиваются быстрого успеха в силовых упражнениях, например, в поднятии штанги [27, с. 326].

В построении специального фундамента очень важно применить также упражнения, выполняемые в более трудных условиях. Это могут быть упражнения с значительно повышенными требованиями к силе, силовой выносливости, скоростно-силовым качествам, а также выносливости. Такие упражнения могут выполняться дополнительно к программе СФП-1 как часть занятия тренировочного дня или микроцикла. Но это может быть и этапом особо повышенных специализированных нагрузок на протяжении 3-4 недель. Пример тому – заключительный этап СФП-1 в тренировке бегунов-стайеров, лыжников, гребцов [4, с. 145].

Следует коснуться вопроса и интенсивности тренировок. Упражнения, создающие специальный фундамент, выполняются с уменьшенной интенсивностью 75 - 80% от

максимальной. Это позволяет выполнять очень большое количество тренировочной работы и в большом объеме. Если же увеличивать интенсивность (фактически форсируя тренировку), не укрепив предварительно органы и системы и весь организм в целом, то на долю центральной нервной системы (ЦНС), мобилизующей скрытые резервы работоспособности, падут очень большие нагрузки. В результате у спортсмена могут наступить нервное переутомление и как результат - резкое снижение работоспособности [4, с. 146].

Следует использовать возможность повышения интенсивности в решающих фазах упражнения за счет увеличения продолжительности менее активных фаз при непрерывно выполняемом движении. Например, после максимально сильного отталкивания в беге на коньках или на лыжах коньковым ходом следует более продолжительный прокат.

Однако интенсивность можно уменьшать только до определенного предела. Кинематически этот предел — нижняя граница диапазона подвижности навыков в спортивной технике. Физиологически и психологически в видах спорта циклического характера интенсивность в СФП-1 держится на уровне, позволяющем длительно выполнять упражнение. Обычно это нагрузка по ЧСС на уровне 150 - 170 ударов в минуту. Разумеется, в зависимости от подготовленности спортсмена этот уровень может быть и меньшим, особенно в начале СФП-1 [21, с. 423].

В ациклических видах спорта интенсивность тренировочной работы на таком же уровне достигается по возможности непрерывным выполнением упражнения. Разумеется, при этом нагрузка будет носить несколько волнообразный характер, в диапазоне ЧСС от 120 до 190 секунд усилиями до 75 - 80% от максимального. Во всех случаях спортсмен, в зависимости от самочувствия, может произвольно чуть повышать интенсивность и, наоборот, несколько снижать ее [21, с. 424].

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

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

Естественно, что для спортсмена большая продолжительность не должна быть

следствием принуждения или «потому что надо» и не должна вызывать чувства неудовлетворения и угнетенности. Необходимо создавать интерес пониманием учениками огромной роли построения специального фундамента и повышать эмоциональность тренировки.

Для этого, в циклических видах спорта можно организовать походы и многодневные переходы, по историческим местам (бегом, на лыжах, на гребных лодках, на велосипеде), переходы по компасу в намеченный пункт, охоту на «лис» с радиопеленгатором и др. А в ациклических видах спорта, использовать горы, требующие многократного выполнения специальных упражнений, круговой метод с элементами своего вида спорта, преодоление «полосы» сложностей и трудностей [16, с. 22].

Данные медицинского контроля, полученные в процессе больших переходов и пробегов, показывают, что организм спортсменов средней подготовленности с успехом вытягивается в длительную работу и приобретает высокие функциональные возможности. Подобные переходы и пробеги — яркое свидетельство целесообразности применения очень больших объемов тренировки для построения специального фундамента [13, с. 201].

Объем тренировки, преследующей эту цель, не может быть одинаковым в разных видах спорта. Но и очень больших различий в объеме тренировки, например, спринтеров, прыгунов, гимнастов, с одной стороны, и бегунов на длинные дистанции, лыжников-гонщиков — с другой, не должно быть. Если большое число повторений тренировочной работы способно вызвать значительные положительные изменения в организме, то это касается всех спортсменов [13, с. 202].

Значительное увеличение продолжительности непрерывного повторения упражнений избранного вида спорта и специальных упражнений очень перспективный путь. В видах спорта, требующих выносливости в продолжительной работе, объем уже сейчас достигает в ежедневной тренировке 2 - 4 часов непрерывного выполнения упражнений ежедневно. В ациклических видах спорта также может быть большое число повторений - 100 - 200 и более в одном тренировочном дне. Для увеличения числа повторений можно использовать облегчение условий выполнения упражнений (уменьшенный вес снаряжения, снижение высоты препятствия и трамплина для прыжков и др.).

Интервалы между повторениями надо сводить к минимуму. Но интервалы отдыха следует увеличить, если преследуется цель увеличить число повторений избранного вида спорта [13, с. 203].

Для укрепления специального фундамента, помимо тренировки в своем виде

спорта, очень нужны и специальные упражнения. Эффективность их весьма высока. Например, многим спортсменам нужна прыгучесть. Для этого применяют упражнения, направленные, в первую очередь, на развитие скоростно-силовых качеств. Такие упражнения выполняются непрерывно и возможно дольше с усилиями 80 - 90% от максимальных. Пример тому — прыжки на одной ноге 400 м, а затем после 5-минутного отдыха то же на другой ноге, после небольшого отдыха снова 400 м, но уже прыжковыми шагами. Подобные упражнения (вначале с меньшей нагрузкой, а спустя две недели — с большей) на первых порах включаются в занятия 3 раза в неделю. В последний месяц подготовительного периода их можно выполнять ежедневно. Мышцы ног станут упругими и сильными, а связки крепкими и эластичными. Прыгучесть спортсменов значительно возрастёт [14, с. 24].

Сегодня уже не вызывает сомнений необходимость ежедневной тренировки для построения специального фундамента. Однако нагрузка должна быть такой, чтобы спортсмен мог полностью отдохнуть и восстановиться к следующему тренировочному дню. Поэтому величину ежедневной тренировочной работы надо установить соответственно силам спортсмена, его восстановительным возможностям. Чтобы не ошибиться в этом, нужно заведомо занизить интенсивность и объем нагрузки в первые 2 - 3 недели, чтобы спортсмен убедился в возможности полноценной ежедневной тренировки и поверил в свои силы. В дальнейшем нагрузка постепенно повышается и устанавливается на требуемом уровне. При этом обязателен контроль за состоянием спортсмена и его самоконтроль, на основании чего определяется полное восстановление после работы накануне.

В планировании тренировки, строящей специальный фундамент для циклических видов спорта, используются разные варианты. В первом спортсмен ежедневно преодолевает с равномерной скоростью одну и ту же дистанцию, и так на протяжении 3 - 4 месяцев. Время (определяемое тренером) прохождения дистанции служит верным показателем правильности хода тренировки. Это время может колебаться в небольшой мере, но постепенно и незаметно для воли спортсмена улучшается [14, с. 25].

Во втором, наиболее часто применяемом варианте используется микроцикл из трех смежных тренировочных дней. В первом дне — интенсивность несколько выше, а продолжительность работы — наименьшая. В последующем дне интенсивность несколько снижена, а продолжительность — увеличена. В третий день интенсивность еще меньше, зато продолжительность наибольшая. В этой последовательности и идут тренировочные занятия — «тройка за тройкой» [14, с. 26].

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

Четвертый вариант — это сочетание указанных трех вариантов: сначала - первый вариант, через месяц — третий и еще через месяц — второй. Общая тенденция в таком варианте — постепенное повышение умеренной интенсивности [14, с. 27].

Не следует опасаться, что разнообразие нагрузки скажется отрицательно на построении специального фундамента. Прежде всего это разнообразие небольшое. Следует предполагать, что три уровня воздействия (находящихся в одной зоне по направленности предъявляемых требований к организму) создают более глубокие и, если можно так выразиться, более разносторонние и более прочные изменения в органах и системах, делают совершеннее координацию их функций.

Для построения специального фундамента используются указанные ранее методы выполнения тренировочной работы: «смешанный», «равномерный», «до отказа», «переменный» и «повторный», а также рекомендованные нагрузки по ЧСС [11, с. 186].

На этапе построения специального фундамента не всегда целесообразно параллельно вести основную специальную тренировку. Однако на протяжении построения специального фундамента спортсмен во всех случаях должен время от времени (примерно раз в две недели) выполнять упражнения избранного вида спорта в соревновательных или близких к ним условиях. Это позволит ему ощутить большие усилия и тренировать себя психологически. Соревнования (например, раз-два в месяц) являются в это время средством проверки возможностей спортсмена и воспитания его волевых качеств, но он не должен готовиться к таким стартам специально [24, с. 189].

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

3 - 4-месячная продолжительность этапа построения специального фундамента была определена ранее спортивным календарем годичного цикла, требующего приобретения спортивной формы к ответственным соревнованиям в конце года. В двухцикловой годичной подготовке продолжительность СФП-1 уменьшается, разделяясь

примерно пополам по циклам. В перспективной подготовке, рассчитанной на ряд лет, может быть весьма эффективным увеличение этапа СФП-1 до 6 месяцев и даже нескольких лет вне связи с календарем ближайшего спортивного 1 сезона. Например, тренировка в детские и юношеские годы для будущей специализации может рассматриваться как многолетний возрастной этап построения специального фундамента. Подобный путь можно пройти и в более старшем возрасте. При значительном увеличении данного этапа потребуется параллельного решения большего числа задач [24, с. 191].

Цель СФП-2 — поднять в допустимой для данного этапа тренировки мере уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Прежде всего имеется в виду развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом не следует забывать о сопутствующих возможностях совершенствования координации движений, их выразительности, ловкости и меткости [24, с. 193].

Основными средствами для развития основных физических качеств являются упражнения в избранном виде спорта, выполнение их в обычных, облегченных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения. Применение упражнений в облегченных или затрудненных условиях, с чем связано изменение кинематики и динамики движений, должно осуществляться в диапазоне подвижности двигательного навыка, по возможности ближе к его верхней границе. Это относится и к специальным упражнениям [15, с.163].

В принципе упражнения, повышающие основную специальную физическую подготовленность спортсмена, выполняются с соревновательной интенсивностью, несколько ниже (85 - 90%) или выше ее. Эти три режима интенсивности имеют место на последней ступени физической подготовки, при развитии любого двигательного качества. Основная специальная физическая подготовка осуществляется в одних видах спорта (например, в прыжках, легкоатлетических, в воду, на лыжах, в метаниях) в наибольшей мере в конце подготовительного периода и в первой части соревновательного. В других видах спорта, где требуется выносливость к продолжительной работе, она становится этапом специальной тренировки и захватывает весь соревновательный период. Так, лыжники, конькобежцы, гребцы, бегуны-стайеры повышают выносливость повторной тренировочной работой в своем виде спорта, используя указанные три режима интенсивности на протяжении всего соревновательного периода [15, с. 163].

Общая продолжительность последней ступени специальной физической подготовки колеблется очень широко — от одного до нескольких месяцев. Она меньше в

видах спорта с длительным соревновательным периодом (например, в хоккее и футболе), из-за чего не хватает времени для продолжительного этапа специальной физической подготовки. Этот недостаток времени компенсируют проведением специальной физической подготовки параллельно с основной тренировкой (до занятия и после него, командой и особенно индивидуально). Продолжительность СФП-2 достигает нескольких месяцев в видах спорта, где соревновательный сезон относительно короче (например, в одноцикловой годичной подготовке у конькобежцев, прыгунов на лыжах с трамплина, легкоатлетов). При двух циклах в году продолжительность СФП-2 уменьшается для каждого полугодия [15, с. 164].

Во всех случаях, когда после этапа основной специальной физической подготовки переходят к тренировке главным образом в своем виде спорта, необходимо поддерживать на протяжении всего соревновательного периода достигнутый уровень развития тех физических качеств, которые не могут быть поддержаны на требуемом уровне тренировкой только в своем виде спорта. Для молодых спортсменов может понадобиться дальнейшее повышение физических качеств и в соревновательном периоде [15, с.165].

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

Раздел 2. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки баскетболистов

Как уже указывалось, баскетбол занимает важное место в системе физического воспитания. Преимущества этой общедоступной спортивной игры — в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Занятия баскетболом способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме, совершенствованию различных его функций [29, с. 107].

Однако данная игра предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим качествам игрока. Физические нагрузки во время баскетбольной встречи весьма высоки, и, чтобы к этим нагрузкам хорошо подготовиться, спортсмены систематически и настойчиво тренируются. Большой объем разнообразной тренировочной и соревновательной работы в названном виде спорта воспитывает выносливость, смелость и решительность, настойчивость и самоотверженность,

инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время игры приучает игрока к коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывает чувства дружбы и товарищества [29, с. 108].

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

К средствам специальной физической подготовки (СФП) относятся упражнения, которые, во-первых, соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма, во-вторых, содержат тренирующие воздействия, способные повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает, в-третьих, обеспечивают необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства [3, с. 100].

Хорошо известно, что любое средство в зависимости от условий и способа его выполнения может решать ряд задач. Поэтому четкое представление о преимущественной направленности тренирующего воздействия на организм каждого средства, используемого в тренировке при том или ином способе его выполнения, — важное условие, определяющее эффективность СФП [3, с. 101].

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

- специфические – различные формы (варианты) выполнения основного спортивного упражнения с задачей приспособления организма к режиму его работы в условиях соревнований;
- специализированные – адекватные соревновательным условиям по наиболее существенным двигательным и функциональным параметрам режима работы организма, играющие основную роль в развитии процесса его морфофункциональной специализации (МФС);
- неспецифические – формально не соответствующие соревновательному упражнению по двигательной организации, но способствующие развитию

функциональных возможностей организма в требуемом направлении; их задача заключается в усилении тренирующего эффекта специализированных средств за счет дополнительного избирательного воздействия на те или иные физиологические системы и функции организма.

Практически при подборе средств СФП следует руководствоваться принципом динамического соответствия [2, с. 174], согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения; акцентуемому участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения, режиму работы мышц. Исходя из этих критериев определяются исходное положение, кинематическая схема движений, величина внешнего сопротивления, характер проявления усилий и, наконец, метод упражнения.

Метод упражнения — это способ выполнения средств СФП, определяющий преимущественную направленность их тренирующего воздействия на организм. Для средств СФП характерны повторный, повторно-серийный, интервальный и круговой методы [9, с. 112].

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

Повторно-серийный метод характеризуется многократным выполнением одного и того же или близких по своей тренирующей направленности упражнений. Отличительные черты этого метода — субмаксимальная интенсивность работы и объемная нагрузка. Организационно повторно-серийный метод предусматривает несколько выполнений упражнения с оптимальными паузами отдыха (серия), которые повторяются несколько раз. Между сериями пауза отдыха более продолжительна. Количество повторений в серии, количество серий в тренировочном сеансе и продолжительность пауз отдыха определяются текущим состоянием и уровнем подготовленности спортсмена, задачами тренировки, режимом выполнения упражнения. Метод преимущественно используется

для активизации морфологических перестроек в организме, увеличения запасов энергетических субстратов и развития адаптационных реакций, стабилизирующих организм на новом функциональном уровне.

Интервальный метод предусматривает повторную работу в режиме максимальной или субмаксимальной интенсивности с регламентированными паузами отдыха. Режим работы определяет мощность функционирования механизмов ее энергообеспечения, а пауза — полноту текущего восстановления энергетических ресурсов и работоспособности между повторными работами. Тренирующая направленность метода регулируется как интенсивностью и длительностью работы, так и продолжительностью паузы отдыха. Метод способствует повышению мощности и емкости механизмов энергообеспечения мышечной деятельности и применяется преимущественно для развития специфической выносливости [9, с. 116].

Круговой метод является вариантом интервального. Он отличается от последнего более разносторонним воздействием на организм за счет использования упражнений различной тренирующей направленности и меньшей интенсивностью мышечной работы. Способствует главным образом повышению емкости источников ее энергообеспечения, совершенствованию функциональных возможностей различных мышечных групп и активизации морфологических перестроек в организме [9, с. 117].

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

Следует далее определить понятие «метод СФП», т. е. способ использования соответствующих средств в общей системе тренировки. Такие методы определяют организацию средств СФП с различным характером тренирующих воздействий и преимущественную направленность обеспечиваемой ими тренировочной нагрузки. Выделим следующие методы СФП: комплексный, сопряжённый, моделирующий соревновательную деятельность и контрольный [2, с. 178].

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

организма, которая включает в себя функциональные признаки как первого, так и второго тренирующего воздействия [7, с. 150].

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

Сопряженный метод СФП выражает методическую идею единства специальной физической и технической подготовки баскетболистов. Эта идея реализуется подбором таких средств и способов их выполнения, которые обеспечивают возможность одновременного решения задач СФП и совершенствования элементов спортивной техники. При этом средства СФП подбираются на основе принципа динамического соответствия [7, с. 152].

Метод моделирования соревновательной деятельности предусматривает интенсификацию режима работы организма в тренировке за счет максимального приближения его на определенных этапах годового цикла к условиям, характерным для соревнований. Суть метода выражается в целостном выполнении соревновательного упражнения на высоком, но освоенном спортсменом уровне интенсивности и с учетом условий и правил соревнований. Такой прием оказывает на организм воздействие, адекватное соревновательному, и позволяет эффективно решать задачи СФП, а также технического, тактического и психологического совершенствования спортсмена [7, с. 158].

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

Контрольный метод СФП сочетает в себе интенсивное тренирующее воздействие в специфическом двигательном режиме с оценкой степени подготовленности организма спортсмена к этому режиму. В контрольном методе выполняется целостное спортивное упражнение, его упрощенный вариант или упражнение, близкое ему по двигательной структуре и режиму энергообеспечения. Такое упражнение должно быть стандартным по характеру движений и условиям выполнения, что дает возможность наблюдать динамику работоспособности спортсмена и функциональных реакций его организма во времени. В отличие от известных в практике прикидок, где оценивается лишь результат, контрольный метод предусматривает регистрацию комплекса наиболее существенных функциональных характеристик [7, с. 163].

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

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

Экстенсивные методы содержат оптимальные по силе тренирующие воздействия и способствуют развитию и стабилизации соответствующих морфологических перестроек в организме, а также расширению емкости источников энергообеспечения специфической работы [7, с. 164].

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

Раздел 3. Техническая подготовка баскетболистов как важная часть специальной физической подготовки

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приёмами игры и обеспечивающий надёжность игровых действий спортсмена в соревнованиях [1, с. 68].

Совершенное овладение техникой игры – одна из центральных задач подготовки баскетболиста. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированные занятия баскетболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всём протяжении многолетней подготовки занимает большое место.

Современные тенденции развития игры обуславливают направленность технической подготовки. Выдающихся показателей можно достичь только в результате правильной всесторонней технической подготовки игроков, для чего необходимо:

1) владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их наиболее совершенными способами в разных условиях;

2) уметь сочетать приемы друг с другом в разной последовательности и с разным количеством их в разнообразных условиях перемещения. Основных приемов игры немного. Разнообразие действий создается за счет сочетания приемов. С помощью их и

изолированных приемов можно вести игру гибко и вариативно;

3) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, чем другим игрокам, и выполнять их с наибольшим эффектом. Острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных особенностей (рост, подвижность, способность оценивать ситуации и др.) и четкого разграничения функций;

4) постоянно повышать качество выполнения приемов, улучшая их общую согласованность [1, с. 72].

Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки зависит от знания путей развития игры и продуманного, планомерного построения всего многолетнего тренировочного процесса. На разных этапах спортивной деятельности перед спортсменом выдвигаются главные, первоочередные задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и упражнения. Задачи совершенствования техники изменяются с возрастом и квалификацией баскетболиста. Многолетний тренировочный процесс можно условно разбить на три этапа:

- а) начальную постановку техники;
- б) стабилизацию ее и совершенствование;
- в) достижение высшего спортивного мастерства.

Основной «заказчик» уровня технической подготовки – сама игра. Поэтому весь процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы постепенно повышались требования к способностям спортсмена, обеспечивающим ведение борьбы в условиях возрастающего противоборства.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать следующее. Во-первых, баскетболисты должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой, во-вторых, эту технику надо сделать для них доступной, т.е. она должна соответствовать их возможностям. Рациональная техника игры в баскетбол доступна уже детям 10-12 лет. Для успешного обучения необходим квалифицированный отбор занимающихся. Кроме того, условиями успешного обучения являются: развитие специальных физических способностей, от которых зависит овладение техникой; умелое использование подводящих упражнений. Подводящие упражнения делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности [11, с. 162].

В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов как в обычных, так и в сложных условиях игры и соревнований.

Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсменов, а также той игровой функции, которую они выполняют в своей команде.

Можно выделить основные факторы, обуславливающие совершенствование технического мастерства спортсменов, которые необходимо учитывать при обучении технике игры:

- Высокий уровень развития специальных физических способностей (двигательный потенциал), от которых зависит эффективность технических приемов.
- Совершенное овладение техникой всех приемов и способами их выполнения, высокая степень надежности техники в сложных условиях игры и соревнований.
- Высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов.
- Высокая степень надежности опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении приемов игры.
- Владение системой специальных знаний [1, с. 76].

На прочной технической основе достигается высокий уровень организации индивидуальных, групповых и командных действий.

С учетом вышеизложенного обучение приему игры происходит в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении изучаемого приема игры (подготовительные и общеразвивающие упражнения).
2. Овладение движениями, составляющими прием игры (подводящие упражнения).
3. Соединение «частей» (движений) в целостный акт приема игры (упражнения по технике).
4. Совершенное овладение способами реализации приема игры и умение полностью использовать высокий уровень специальных физических способностей (упражнения по технике и тактике).
5. Умение эффективно и надежно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).
6. Владение специальными знаниями [3, с. 111].

Указанной последовательности обучения придерживаются, используя специальные — подготовительные и подводящие — упражнения, а также упражнения по технике и тактике. В конечном счете объединению всех компонентов способствуют специальные

задания, которые ставятся перед обучаемыми в игре (соревнованиях) [22, с. 324].

На начальном этапе все обучаемые должны прочно освоить рациональную технику приемов игры. Средства и методы здесь универсальны для всех занимающихся.

Совершенствование (индивидуализация) техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого обучаемого и его игровой функции в команде.

В итоге следует стремиться к высокому уровню всесторонней технической подготовленности спортсменов. Это предполагает формирование у обучаемых прочной основы технических приемов, устойчивой к сбивающим факторам, высокую надежность при применении основных приемов игры и, наконец, техническое мастерство применительно к игровой функции спортсмена в команде [22, с. 235].

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения [1, с. 74].

Для того, чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить.

Обучение приемам техники связано с формированием конкретных навыков, составляющих определенную структурную группу системы движений. Вначале обучение ведется по каждому приему в отдельности, изолированно от игры. Распределение материала осуществляется таким образом, чтобы приемы нападения предваряли изучение соответствующих приемов защиты. Параллельно изучаются несколько приемов — вначале порознь, а затем в сочетании между собой. В этот период не обязательно доводить каждый прием до навыка. Тщательно осваиваются основные приемы и главные способы их осуществления. Второстепенные способы могут быть освоены до уровня умений, а встречающиеся редко нужны только для ознакомления.

Выбирая прием или способ для изучения, следует руководствоваться дидактическим правилом «от главного к второстепенному», а последовательность в решении педагогических задач осуществлять в соответствии с общей схемой изучения приема. Подбор упражнений ведется в соответствии с правилами «от легкого к трудному»

и «от известного к неизвестному» [20, с. 111].

Быстрое овладение основными движениями зависит от определенной последовательности в постановке педагогических задач:

- а) освоить правильное исходное положение;
- б) узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы их направление и согласованность;
- в) добиться выполнения движений по оптимальным амплитудам при самостоятельных действиях занимающегося в произвольном, удобном для него, темпе;
- г) достичь точности в структуре движений, а затем осваивать детали приема [14, с. 25].

В ходе обучения обстановку нужно усложнить, чтобы подвести занимающихся к применению приема в элементарной игре.

Итак, обучение техническим приёмам баскетболиста начинается с изучения основных приёмов, используемых в нападении, а затем в защите.

Таким образом, технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия [25, с. 219].

Рассмотрим сначала технику нападения. Основа техники баскетбола - передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений [23, с. 363].

Бег является главным средством передвижения баскетболиста. В баскетболе игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорение в любом направлении, быстро изменять направления и скорость бега. Особенность бега в том, что соприкосновение ноги с площадкой должно осуществляться перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Рывок – и лучшее средство для изменения направления и отрыва от противника. При рывке нога ставится на опору с носка, и выполняются 4-5 коротких шагов [23, с. 364].

Прыжки в баскетболе осуществляются одной и двумя ногами, чаще всего без предварительной подготовки. Перед прыжком толчком одной ногой последний шаг в движении удлиняется, немного согнутая толчковая нога ставится с пятки. Маховая нога, согнута в колене до прямого угла, свободно выносится вперед-вверх. Прыжки толчком двумя ногами выполняется и с разбега и с места. Приземление осуществляется на слегка расставленные ноги [23, с. 365].

Остановка позволяют мгновенно прекратить перемещение, выиграть у противника во времени или в дистанции для выполнения действий без активной помехи. Разучивают два способа остановки: двумя шагами и прыжком:

а) остановка двумя шагами. Последний шаг разбега делается шире. Приземление осуществляется на согнутую ногу, как бы подседая (опорная нога). Другая нога ставится вперед, и баскетболист разворачивается в сторону опорной ноги. Опорная нога выполняет функцию амортизации и погашения скорости движения.

б) остановка прыжком. После отталкивания от площадки последующим шагом разбега приземления осуществляется сразу на две ноги, либо сначала на толчковую ногу, с последующим приседанием [11, с. 102].

Повороты позволяют укрыть мяч от противника, а также в соответствующих условиях способствуют сближению с противником или уходу от него. Различают повороты вперед и назад. Они выполняются из основной стойки баскетболиста, могут выполняться, как на месте, так и в движении, с мячом и без мяча. Одна нога принимает функцию оси вращения (опорная нога). Она ставится на переднюю часть стопы и не должна смещаться с места. Другая нога выполняет шаги с одновременным поворотом туловища в сторону шага. Если в момент поворота баскетболист движется грудью вперед — поворот вперед, если движение идет в сторону спины — поворот назад [11, с. 103].

Техника владения мячом. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски.

Ловля – прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом. Ловля мяча

выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетящих (выше головы) и низколетящих мячей (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих.

Ловля двумя руками. Для ловли руки выносятся навстречу летящему мячу, образуя соответствующую полусферу, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед — вверх. Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полета и приближая мяч к туловищу.

Ловля одной рукой. Применяется в тех случаях, когда поймать мяч двумя руками нет возможности или для овладения мяча, летящего высоко в стороне от игрока или катящегося по полу. Движение руки такое же, как и при ловле мяча двумя руками.

Передача - является основным техническим приемом, с помощью которого осуществляется взаимодействия между партнерами. Передачи классифицируются с учетом исходного положения. В основе имеются три структуры:

1. Мяч в исходном положении удерживается выше уровня плечевого пояса. Передача выполняется коротким разгибательным движением в основном за счет разгибания руки (рук) в локтевом суставе и сопровождения кистью.

а) передача двумя руками сверху применяется при активном противодействии противника. В исходном положении мяч над головой, локти обращены вперед. Коротким разгибательным движением рук вперед мяч направляется партнеру;

б) передача одной рукой сверху — исходное положение мяча на кисти одной руки. Движением вперед рука разгибается, и кисть захлестом завершает передачу [11, с. 104].

2. Мяч находится в пределах верхней части туловища при согнутых и опущенных вниз локтях. Передачи выполняются по принципу отталкивания мяча от туловища.

а) передача двумя руками от груди используется на короткие и средние дистанции. Игрок, находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Разгибанием рук вперед от себя с одновременным разгибанием ног, активным движением кистей мяч выталкивается в нужном направлении.

б) передача одной рукой от плеча используется на длинные дистанции. Мяч находится у плеча на кисти одной из рук, а другая рука поддерживает его спереди. В момент замаха игрок слегка поворачивается в сторону передающей руки и обратным движением туловища с одновременным разгибанием руки вперед мяч посылается в нужном направлении.

в) передача двумя рукам, с отскоком мяча используется для обыгрыша защитника.

Техника выполняется такая же, как у передачи мяча от груди.

3. Мяч находится ниже уровня пояса, и передача выполняется маховым движением, главным образом за счет движения в плечевом суставе.

а) передача двумя руками, снизу — мяч захватывается широко расставленными пальцами, несколько сбоку — сзади. В момент замаха мяч отводится к бедру сбоку. С шагом разноименной ногой руки маховым движением выносятся в направлении, намеченном для полета мяча.

б) передача одной рукой снизу — мяч находится на кисти одной из рук, обращенной ладонью вверх в положении у бедра пальцами вперед. После предварительного замаха обратным махом движением вперед выполняется передача. Кисть раскрывается, и мяч как бы скатывается с нее.

в) передача одной рукой над головой - «Крюк» - используется для передачи мяча через поднятые вверх руки близко расположенного защитника. Игрок располагается боком к цели. Мяч находится в ладони бросающей руки и, отводя ее в сторону, круговым движением поднимает до вертикального положения, после чего активным сгибанием кисти направляет мяч партнеру [11, с. 108].

Броски – приёмы, от точности которых, в конечном счёте, зависит успех в игре. Как отмечает Б. Коузи, «целью нападения в баскетболе являются точные броски» [12, с. 10]. Броски могут различными по характеру: с места, в движении, в прыжке, могут выполняться с различных дистанций: с коротких (до 3 м), средних (от 3м до 7м) и дальних (более 7м).

Броски бывают:

1. Бросок двумя руками от груди — применяется только с места и эффективен со средних и дальних дистанций. Мяч находится у груди, одна нога выставлена вперед. Одновременно с разгибанием ног, придающим движение туловищу вверх, руки выпрямляются вверх, придавая дугообразную траекторию полету мяча. Кисти захлестывающим движением заканчивают бросок. В заключительный момент тело баскетболиста и руки предельно вытянуты вверх.

2. Бросок двумя руками сверху. Мяч находится в ладонях над головой, ладони обращены вперед, кисти максимально разгибаются назад, локти свободно опущены. Баскетболист находится в основной стойке. Разгибанием ног телу придается движение вверх, и оно выпрямляется с одновременным разгибанием рук в локтевых суставах до полного вытягивания их вверх.

3. Бросок одной рукой от плеча — применяется на средних и ближних дистанциях.

Мяч находится у плеча, кисть ладонью обращена вперед. Мяч поддерживается снизу другой рукой. Разгибая ноги и одновременно посылая руку с мячом вверх, легким движением мяч посылается в корзину.

4. Бросок одной рукой сверху. Игрок находится полуоборотом к корзине, выставив вперед одноименную ногу и бросающую руку. Мяч находится на кисти и поддерживается другой рукой. С переносом центра тяжести на впереди стоящую ногу и разгибанием ног рука выпрямляется вверх, придавая необходимую траекторию полета мяча.

5. Добивание мяча. Игрок высоко выпрыгивает с вытянутыми руками и встречает мяч в высокой точке кистью, а затем мягким движением выполняет толчок, направляя мяч в корзину.

6. Бросок в прыжке — это бросок, выполненный с толчком двумя ногами способом одной или двумя руками сверху. В исходном положении для броска можно выйти двумя способами:

а) игрок находится в основной стойке с мячом у пояса. Затем, выполняет прыжок, махом рук выносит мяч в исходное положение и в высокой точке разгибая руку (руки), направляет мяч в корзину.

б) игрок уже держит мяч в исходном положении для броска, а затем выполняет прыжок и заканчивает бросок.

7. Бросок в движении - выполняется с прыжком толчком одной ногой. Применяется для атаки с близких и средних дистанций. Игрок ловит мяч в безопорном положении и, приземляясь на одну ногу, выполняет первый шаг, затем второй шаг другой ногой, которой отталкивается для прыжка. Одновременно с прыжком мяч выносится вверх и выполняется бросок по корзине. [12, с. 12 – 13].

Ведение – это основной способ передвижения игрока с мячом. Различают два разновидности ведения: высокое и низкое. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылая мяч вперед несколько сбоку от себя, со стороны ведущей руки для того, чтобы он не препятствовал скорости перемещения и позволял игроку свободно маневрировать. Высокое ведение характерно энергичным разгибанием руки в локтевом суставе. Игрок встречает отскочивший мяч широко расставленными пальцами, предплечье опущено. Сгибая руку, он сопровождает мяч вверх, а затем снова энергично толкает вниз под определенным углом. Ноги согнуты до положения полуприсяда, туловище немного наклонено, голова прямо, взгляд направлен вперед. При низком ведении ноги сгибаются сильнее, ведение осуществляется частыми толчками мяча кистью мяча кистью с отскоком его не выше колена [12, с. 14].

Главное в технике ведения - отсутствия зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равномерность правой и левой рук, высокая скорость передвижения. Ведение мяча осуществляется по прямой, дуге, кругу; с изменением направления, скорости движения; с изменением высоты отскока мяча, переводами мяча перед собой и за спиной.

Рассмотрим далее технику защиты.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника.

Все игроки команды эффективно защищаются, а для этого необходимо владеть многообразием технических приемов защиты. Технику защиты разделяют на две основные группы:

1. Технику передвижений.
2. Технику овладения мячом и противодействия

Обратимся к технике передвижений. Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные, оборонительные действия и взаимодействия с партнером [12, с. 15].

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах, и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Защитник должен следить за своим подопечным и держать в поле зрения мяч и других игроков соперника. Стойки бывают:

а) стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать, ему сделать бросок или пройти под щит. Одна нога выставляется вперед, одноименная рука вытягивается вперед - вверх, а другая рука выставляется в сторону — вниз.

б) стойка со ступнями на одной линии применяется при помехе при броске. Эта стойка является менее устойчивой и равновесной.

Передвижения. Характер и направления передвижений защитника зависят от действия нападающего. Поэтому защитник должен находиться в равновесии и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время, изменяя направление бега, управлять скоростью своего передвижения, а также соперников. Защитник передвигается на слегка согнутых ногах приставным шагом — первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг должен быть скользящим [12, с. 16].

Специфические моменты при передвижении защитника:

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до

начала атаки соперника;

- выполнение рывка после предыдущих ускорений, направлений, способов, других кинетических и динамических моментов, характеристики которых существенно различаются;

- необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;

- разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, подсказка тренера и другие);

- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

Техника овладения мячом и противодействия.

Вырывание мяча. Для вырывания защитник захватывает мяч как можно глубже одной рукой сверху, второй снизу, а затем делает резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища по горизонтальной оси.

Выбивание мяча различают:

- Выбивание мяча из рук соперника — осуществляется резким коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли снизу или снизу из рук приземляющегося соперника.

- Выбивание мяча при ведении. Мяч выбивается после прохода ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки или в первоначальный момент прохода сзади [12, с. 13].

Перехват мяча. Перехват возможен в том случае, если защитник внимательно следит за действиями соперников передающих мяч. Защитник предугадывает направление полета мяча и выбирает правильную позицию. Для перехвата мяча во время передачи игрок резко стартует с места в сторону поперечной передачи. Последний шаг широкий, туловище и руки направлены к мячу.

Накрывание мяча при броске. Защитник должен помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Согнутая кисть накладывается на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя руками или одной рукой снизу [12, с. 18].

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в

прыжке — очень трудная задача. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда мяч уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, защитник при приземлении принимает широкую стойку и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать, сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу [12, с. 19].

Итак, как нами было показано, по характеру деятельности все движения можно разделить на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждый из них входят группы разнохарактерных движений, выполняемых с мячом и без мяча: техника перемещения, техника владения мячом, техника овладения мячом и противодействия приемам.

Техника является средством игры, обеспечивает рациональное действие игроков в защите и нападении и позволяет взаимодействовать партнерам внутри команды, вести противоборство.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анискина, С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол [Текст] / С.Н. Анискина – М.: Физкультура и спорт, 2003. – С. 68 – 76
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1999. С. 162 – 178
3. Грасис, А.М. Методика подготовки баскетболистов-разрядников [Текст] / А.М. Грасис – М.: Физкультура и спорт, 1999. – С. 96 – 111
4. Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А.М. Грасис - М.: Физкультура и спорт, 2002. – С. 145 – 146
5. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов – М.: Академия, 2004. С. 169
6. Зацюрский, В.М. Воспитание физических качеств [Текст] / В.М. Зацюрский - М.: ФиС, 2000. — С. 186, 194, 200 – 203
7. Иващенко, Л.Я. Самостоятельное занятие физическими упражнениями [Текст] / Л.Я. Иващенко, И.П. Страпко - Киев: Здоровье, 1995. – С. 150 – 164.
8. Кёлер, Х. Упражнения на выносливость [Текст] / Х. Кёлер - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 48
9. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание [Текст] / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко - М.: Высшая школа, 1999. - С. 112 – 117
10. Коробков, А.В. Физическое воспитание [Текст] / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков - М.: Высшая школа, 2000. – С. 117
11. Костикова, Л.В. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет [Текст] / Л.В. Костикова, А.А. Шерстюк, И.М. Григорович – М.: Физкультура и спорт, 2001. – С. 102 – 108, С. 162 – 186
12. Коузи, Б. Баскетбол: Специальные упражнения [Текст] / Б. Коузи, Ф. Пауэр – М.: Физкультура и спорт, 2001. – С. 10 – 19
13. Коц, Я.М. Спортивная физиология [Текст] / Я.М. Коц — М.: Физкультура и спорт, 1999. — С. 201 – 213
14. Кудрявцев, М.Д. Подготовка баскетболистов и формирование у них двигательных навыков в учебном процессе [Текст] / М.Д. Кудрявцев, Н.В. Пашкова // Начальная школа. – 2004. - № 4. – С. 24 – 27.

15. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев - М.: ФиС, 2004. – С. 163 – 165.
16. Найгоф, Р. Некоторые принципы и критерии увеличения нагрузок при воспитании общей и специальной выносливости. Опыт наших друзей [Текст] Р. Найгоф - М.: Спорткомитет СССР, 1989. – С. 22
17. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – С. 341 – 352, С. 398.
18. Николич, А. Отбор в баскетболе [Текст] / А. Николич, В. Параносич – М.: Просвещение, 1999. – С. 125
19. Новикова, А.Д. Теория и методы физического воспитания [Текст] / А.Д. Новикова - М.: Физкультура и спорт, 2001. – С. 37
20. Озолин, Н.Г. Развитие выносливости спортсмена [Текст] / Н.Г. Озолин М.: 2002. – С. 96 – 98.
21. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера [Текст] / Н.Г. Озолин – М.: Астрель, 2003. – С. 111, 423 – 424, 534.
22. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] / под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2002. – С.324 – 325.
23. Портнов, Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры [Текст] / Ю.М. Портнов – М.: Физкультура и спорт, 1999. – С. 363 – 365
24. Портнов, Ю.М. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов [Текст] / Ю.М. Портнов, Л.В. Костикова – М.: Физкультура и спорт, 1999. – С. 189 – 193.
25. Спортивные игры: Техника, тактика обучения [Текст] / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2001. – С. 219 – 223.
26. Спортивные игры [Текст] / под ред. В.Д. Ковалёва, В.А. Голомазова. – М.: Просвещение, 1999. – С. 128 – 129.
27. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2003. – С. 324 – 326
28. Юный баскетболист: Пособие для тренеров [Текст] / под ред. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – С. 143
29. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол [Текст] / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин – М.: Физкультура и спорт, 2001 – С. 107 – 108.
30. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех [Текст] / Е.Р. Яхонтов – М.: Физкультура и спорт, 2003 – С. 267

Учебно-методическое издание

Бейнисович Владимир Викторович

Средства и методы развития специальной физической подготовки у студентов на занятиях
баскетболом (в рамках элективного курса)

Учебно-методическое пособие

Подписано в печать 9.11.2016
Усл.печ.л. 1,86

Заказ № 386/16
Формат А5

Изд.№ 266-16
