**ГЛАВА 1 ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННОГО БАСКЕТБОЛА КАК ВИДА СПОРТА**

1.1 Тенденции развития баскетбола на современном этапе Баскетбол – один из самых динамичных видов спорта, постоянно переживающих существенные изменения в связи с новыми реальностями и проблемами и с учетом глобальных процессов, происходящих в современном спортивном мире (Л.В. Костикова, 2001). Развитие баскетбола на современном этапе определяется интенсификацией игровой деятельности, что обусловлено многими факторами: возрастанием скорости передвижения, увеличением удельного веса быстрого прорыва и активных форм защиты, улучшением физических и технических возможностей баскетболистов, психологической настроенностью на ведение игры в высоком темпе (В.П. Черемисин, 2000; А.Б. Саблин, 2001; С.Н. Елевич, 2004). Основными тенденциями развития баскетбола, по мнению В.П. Черемисина (1995), являются совершенствование техники игроков до уровня виртуозности, атлетическая манера игры, которая проявляется в борьбе за мяч на щите, в мощных прыжках при бросках, взрывных, максимально быстрых действиях в защите и нападении, дефицит времени на принятие и практическую реализацию оптимальных решений в условиях активного противодействия со стороны соперников. Структура соревновательной деятельности в современном баскетболе характеризуется совокупностью сложных технико-тактических взаимодействий, успешность выполнения которых зависит от многих компонентов физической, технико-тактической, психологической подготовленности баскетболистов (Е.Е. Яворская, 2002). Баскетбол, как отмечает Ф. Линдберг (1971), находится в постоянном стремлении к совершенствованию. Почти все изменения правил в баскетболе направлены на повышение содержательности игры, исход которой все больше зависит от спортсменов думающих быстрее, принимающих оригинальные решения, лучше видящих площадку, понимающих партнеров без слов. По мнению Д. Вудена (1987), баскетбол, как никакая другая игра, моделирует современный темп жизни. Большое число ограничений по времени предусматривают правила, что ведет к увеличению скорости игры. Сравнительно небольшие размеры площадки неизбежно ведут к 6 скученности игроков в самой ©горячейÆ точке площадки – под кольцом. А при этой скученности и плотной опеке не остается времени на обдумывание ситуации, анализ различных вариантов решения. Лимит времени на любые игровые действия – одна из главных особенностей игры в баскетбол (А.Я. Гомельский, 1985). Соревновательный вид игровой деятельности характеризуется большими физическими напряжениями, постоянным противоборством, непрерывным поиском наиболее эффективных действий и приемов для их осуществления в условиях сбивающих факторов и дефицита времени, непрерывностью и внезапностью изменений игровых ситуаций и зависимостью командного успеха от самостоятельности и эффективности действий отдельных игроков (В.М. Колос, 1989). Конечный результат игры в баскетболе весьма специфичен: большой количественный показатель конечного результата (в среднем 80-90 очков за игру); частота смены промежуточных результатов (в среднем через каждые 20-24 сунды меняется счет); отсутствие ничейного результата, т.е. невозможности компромиссного решения борьбы (Е.Р. Яхонтов, 1995). Нестандартные игровые ситуации характеризуются постоянным противодействием, спортсмены по ходу игры находятся в жестком или опосредованном контакте, где соперник осуществляет атакующие действия, а игроки обороняющейся команды вынуждены действовать по принципу множественного альтернативного выбора оптимального решения и действия в зависимости от конкретно сложившихся условий (В.М. Корягин, 1994; А.Я. Гомельский, 1995). Баскетболу присущи высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей (А.Я. Гомельский, 1988). Современный баскетбол – быстрая игра. Она строится на неожиданных рывках, мгновенных остановках, передвижениях на высокой скорости в сочетании с передачами и бросками мяча в корзину (А.Я. Гомельский, 1988; А.А. Аруцев, 2003; Н.Н. Ляликова, 2003). Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5-7 км, делая при этом 130-140 прыжков, 120-150 ускорений и остановок. Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположения игроков команды противника, партнеров и местонахождения мяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровня развития физических качеств, состояния здоровья и интеллекта игроков. 7 Отличительной особенностью современного баскетбола являются длительный 7-8 месячный соревновательный период и чрезвычайно жесткие требования к уровню развития скоростно-силовых качеств, функционального состояния организма игроков, психологической готовности и технико-тактической оснащенности (С.Н. Елевич, 2004). Двигательная деятельность баскетболистов характеризуется высоким темпом игры и интенсивностью тренировочных нагрузок. Возрастает процент применения активных форм защиты и нападения (прессинг, быстрый прорыв, плотная опека нападающих по всему полю). Острые игровые ситуации требуют от игрока передвижения по площадке на максимальной скорости, резких остановок, атлетического единоборства за мяч, прыжков с максимальными усилиями (А.А. Аруцев, 2003; А.М. Власов, 2004). По мнению В.М. Корягина (1998), В.П. Черемисина (2000), современный баскетбол предъявляет повышенные требования к всесторонней физической подготовке баскетболистов, основанной на единстве физических качеств силы, быстроты и выносливости, а также скоростно-силовых качеств, силовой и общей выносливости, силовой ловкости, т.е. способности проявлять большую силу и одновременно исключительно тонко дифференцировать усилия различной величины согласно строго определенным движениям, точность выполнения, которых является спортивным достижением. В современном баскетболе отмечается явственная тенденция к повышению роли быстроты как одного из важнейших качеств игроков. Это совершенно понятно и естественно в свете того, что сама игра развивается в сторону увеличения темпа, скорости игровых перемещений и выполнения игровых приемов. Повышение внимания к совершенствованию качества быстроты в баскетболе объясняется, прежде всего, эволюцией самой игры, включающей в себя изменения в правилах, совершенствование тактики с повышением удельного веса скоростных действий, как в нападении, так и в защите, повышение скоростного фактора в личных единоборствах и помощи партнеру (А.А. Аруцев, 2003). Сильнейшие команды мира применяют типовые варианты скоростных тактических действий быстрого прорыва и раннего нападения, что предполагает гармоничное сочетание быстроты и точности, использование максимума контролируемой скорости не в ущерб точности движений.

1.2 Физическая подготовка баскетболистов Многие авторы отмечают, что современный баскетбол стал более атлетичным, характер игровых действий в баскетболе требует от участников способности быстро выполнять различные по напряжению усилия, многократно использовать ©стартовыеÆ рывки на короткие 8 отрезки, по первому требованию игровой ситуации изменять направление бега и его скорость, быстро и своевременно включаться в борьбу за мяч, отскакивающий от щита, стараясь овладеть им в наиболее высокой точке прыжка, вести и передавать мяч с максимальной быстротой, силой и точностью (А.Я. Гомельский, В.Г. Луничкин, 1985; В.М. Корягин, 1998). Характерной особенностью физической подготовки в современном баскетболе является всемерное повышение требовательности к выполнению скоростных действий. Это проявляется в увеличении стартовой и дистанционной скорости, а также в возрастании скорости выполнения тех или иных приемов. Причем стоит отметить не только увеличение скорости перемещения, но и уменьшение времени фаз отталкивания при беге, и особенно при выполнении различных прыжков (В.П. Черемисин, 1995). Быстрота в баскетболе необходима для обыгрывания защитника, для опеки противника, для осуществления таких командных действий, как быстрый прорыв и прессинг. При этом для игры характерно проявления разных сторон быстроты: быстроты восприятия и оценки игровых ситуаций, быстроты принятия решения и выбора наиболее эффективных средств, быстроты выполнения отдельных приемов и смены одних приемов другими. Основой для проявления физических качеств в баскетболе, а также формирования навыков и умений является сила. Развитие силы позволяет выполнять быстрые передвижения, точные передачи мяча и броски по кольцу, высокие и своевременные прыжки при подборе мяча и при игре в защите. По характеру проявления наиболее важна относительная сила, так как спортсменам приходится много перемещаться с большой скоростью и выполнять большое количество прыжков. Другой отличительной особенностью проявления силы в баскетболе является ее взрывной характер. По данным ряда авторов большинство движений в баскетболе носят скоростно-силовой характер, этот вид физических способностей игроки реализуют в прыжках с короткого разбега и с места в условиях силовой борьбы с соперником, быстрых прорывах, мощных длинных передачах (Ю.М. Портнов, 1997; В.Н. Корягин, 1998). Специфическими особенностями прыгучести баскетболистов являются быстрота и своевременность прыжка с точным определением места отталкивания, выполнение прыжка преимущественно в вертикальном направлении, умение неоднократно повторять прыжок в условиях силовой борьбы, умение управлять своим телом в условиях непосредственного контакта с противником, точность приземления и готовность к немедленным действиям сразу же после приземления (А.Я. Гомельский, 1997). 9 Специалисты считают, что баскетболисту для сохранения стабильной и эффективной техники и быстрого тактического мышления как в одном матче, так и на протяжении всего соревновательного периода необходимо развивать как общую, так и специальную выносливость, в соответствии с этапом тренировки (Е.Р. Яхонтов, 1995; Ю.М. Портнов, 1997). Физическая нагрузка в баскетболе отличается работой переменной интенсивности, причем основное в этой работе – чередование максимальных ускорений и прыжков с резкими остановками, кратковременными действиями в среднем темпе и незначительными перерывами в игре. Проявление максимальной быстроты и прыгучести необходимо в течение всей игры, независимо от того, действуют игроки в нападении или в защите. Это требует высокого уровня специальной выносливости, позволяющей сохранить быстроту и прыгучесть на протяжении длительного времени. Качество специальной выносливости состоит в устойчивости ее проявления в игровой деятельности и реализуется в способности длительно, без снижения эффективности, выполнять действия скоростного, силового и скоростно-силового характера, и выражено соответственно скоростной, силовой и скоростно-силовой выносливостью. На начальных этапах занятий баскетболом главной задачей является повышение общей выносливости, на базе которой возможно развитие специальных форм выносливости. Для баскетболистов особенно важна выносливость мышц ног, так как при большом весе тела быстро развивается локальное утомление мышц нижних конечностей. На быстроту и точность игровых действий, в известной мере, влияет гибкость. Не обладая достаточной гибкостью, спортсмен не может свободно выполнять технические приемы и чередовать напряжение с расслаблением. Гибкость – способность игрока выполнять движения с большой амплитудой, она определяется подвижностью суставов, эластичностью связок, сухожилий и мышц, их силой, способствует легкости, быстроте и точности движений (А.Я. Гомельский, 1997). Успешность действий игроков во многом определяется уровнем развитием координационных способностей, т.е. возможностью овладевать новыми движениями, правильно решать различные двигательные задачи и перестраивать игровую деятельность в изменяющейся обстановке. Для баскетболиста чрезвычайно важны высококоординированные действия с мячом в безопорном положении и в сложных быстро изменяющихся условиях, характеризующихся трудными и промежуточными положениями тела. Без достаточного развития ловкости невозможно точно и быстро анализировать сложившуюся ситуацию в игре, выбрать наиболее целесообразные технические приемы и тактические пути, выполнять сложные по координации действия (Сяо Ся, 2001). 10 Прежде всего, у игроков совершенствуется способность к управлению движениями во времени, а затем к точной реализации заданий в скоротечных и разнообразно меняющихся игровых условиях (А.Я. Гомельский, 1985). Высокая степень развития современного баскетбола требует максимального проявления индивидуальных качеств каждого игрока и целесообразного использования этих качеств в игре. Баскетболист должен быть всесторонне развитым атлетом, ему необходима высокая стартовая скорость на отрезке 6-20 метров из разных, часто очень сложных исходных положений, и умение быстро, без дополнительной подготовки, выполнять технические приемы (А.М. Власов, 2004). Согласно исследованиям И.М. Коротковой (1999) специфические игровые функции баскетболистов требуют соответствующих двигательных качеств и навыков. Так, защитникам необходимо, в первую очередь, развивать скоростно-силовые качества – стартовую скорость, сочетающуюся с ведением мяча. Для крайних нападающих наиболее важным компонентом двигательной подготовленности является скоростносиловая выносливость в сочетании с бросками со средней дистанции на фоне динамических действий. В подготовке центровых игроков необходимо делать упор на прыжковую подготовку с преимущественным использованием силовых элементов и беговых упражнений в различных вариантах. Многие специалисты отмечают, что интенсивность передвижений в игре и скоростная выносливость баскетболистов, быстрота выполнения отдельных приемов и смена их, результативность технических приемов на максимальной скорости движения и при максимальной быстроте тактических действий, объем и эффективность быстрого прорыва и прессинга пока не отвечают уровню требований современного баскетбола (А.Я. Гомельский, 1997; В.М. Корягин, 1998; В.И. Черемисин, 2000; А.Б. Саблин, 2001). Для дальнейшего совершенствования скоростных возможностей баскетболистов необходима углубленная, разноплановая работа по всем направлениям, от которых зависит проявление скорости в специфических игровых ситуациях. Решение задач по развитию различных сторон быстроты баскетболистов во многом зависит и от уровня развития качеств силы, специальной выносливости и ловкости. Многообразие же задач требует большого арсенала разнообразных общих и специальных средств, применяемых в сочетании и в единстве друг с другом.

1.3 Методика физической подготовки баскетболистов Высокий темп выполнения игровых действий, быстрая смена ситуаций на площадке, постоянное единоборство с противником, 11 ограниченное время владения мячом предъявляют высокие требования по всем видам подготовки спортсмена (А.Я. Гомельский, 1997, Е.Р. Яхонтов, 1985). Баскетбольные команды все более и более нуждаются в игроках, обладающих не только высоким ростом, но и также высокой скоростью, филигранной техникой исполнения игровых приемов и действий, игровой ловкостью, стабильности в поражении кольца противника. В соответствии с основными тенденциями развития современного баскетбола, направленными на совершенствование техники игры до уровня виртуозности и уровня атлетической подготовленности игроков, необходимо определить основные методологические линии построения тренировочного процесса: - непрерывность атлетической подготовки (работа над совершенствованием атлетических качеств на всех этапах и периодах подготовки баскетболистов); - индивидуальная вариативность технической подготовки (совершенствование ведущих компонентов техники коронных приемов в направлении расширения их многообразия с учетом индивидуальных морфологических и психофизиологических особенностей спортсменов); - соответственность тактической подготовки (выбор тактических построений, максимально полно соответствующих особенности ведения игры с конкретным соперником); - интенсивность игровой подготовки (интенсификация тренировочного процесса, позволяющая повысить плотность, активность и эффективность игровых действий). В области физической подготовки баскетболистов основными целевыми задачами являются повышение стартовой и дистанционной скорости, сокращение время отталкивания при выполнении основных игровых действий, повышение специальной выносливости, позволяющей выполнять работу в течение 8-13 с с максимальной интенсивностью (средняя длительность фазы нападения) и с околопредельной интенсивностью в течение 1,5-2 мин (средняя продолжительность игры без остановок). В техническом плане тренировочная работа должна быть направлена на увеличение скорострельности бросков за счет уменьшения время выполнения предварительных фаз, повышение скорости перемещения с мячом за счет изменения амплитуды ведения при жестком сопротивлении, увеличение количества передач, выполненных одной рукой без замаха и с отскоком об пол, повышение эффективности борьбы за мяч после броска за счет уменьшения предварительной фазы отталкивания, увеличение стабильности попадания дистанционных бросков в условиях активного сопротивления и штрафных бросков после интенсивной нагрузки. 12 Тактическая подготовка должна способствовать всемерному развитию интеллектуальных способностей баскетболистов, нацеливание их на самостоятельное осмысление игровых эпизодов.

ГЛАВА 2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ Общая физическая подготовка направлена на всестороннее, гармоничное развитие спортсмена и создание необходимых предпосылок к повышению работоспособности организма и достижению спортивных результатов в избранном виде спорта. Для решения задач общей физической подготовки применяется широкий спектр средств с учетом пола, возраста и специфики избранного вида спорта. Установлено, что формирование сложных игровых навыков протекает более успешно у тех занимающихся, которые обладают более широким двигательным опытом. Поэтому упражнения для общей физической подготовки подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали не только разностороннее воздействие на организм, но и способствовали развитию преимущественно тех качеств, которые необходимы для данного вида спорта. Физическая нагрузка игровой деятельности в баскетболе исключительно велика. Так в течение одной игры спортсмену приходится преодолевать расстояние 5000-7000 м, выполняя при этом 130-140 прыжков, до 120-150 ускорений на различные дистанции, множество остановок и поворотов. Разнообразные передвижения сочетаются с ловлей, ведением, передачами и бросками мяча в корзину и все это в условиях противодействия со стороны соперников, дефиците времени на принятие и практическую реализацию оптимальных решений. Энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный аэробно-анаэробный характер. ЧСС в ходе игры у баскетболистов достигает 180-220 уд /мин при среднем значении пульса 169 уд /мин и общей сумме сердечных сокращений за матч 9900 уд, расход энергии достигает 900 ккал, а потери веса до 3 кг.