

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА
БАСКЕТБОЛИСТОВ КАК ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ОБРАЗОВАННОСТИ:
учебно-тренировочные сборы**

Методические рекомендации к практическим занятиям

Курган 2022

Кафедра: «Физическая культура и спорт».

Дисциплины: «Физическая культура», «Методика преподавания спортивных игр», «Физкультурно-спортивное совершенствование» (направление 49.03.01 «Физическая культура»).

Составили: ст. преподаватель Н. В. Егорова,
канд. биол. наук, доцент Д. А. Корюкин.

Печатается в соответствии с планом издания, утвержденным методическим советом университета «16» декабря 2021 г.

Утверждены на заседании кафедры «01» апреля 2022 г.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 СОДЕРЖАНИЕ МЕЗОЦИКЛА В СИСТЕМЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ.....	5
2 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕГРАЛЬ- НОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	10
2.1 Физическая подготовка (ОФП и СФП).....	10
2.2 Техническая подготовка	18
2.3 Тактическая подготовка.....	23
2.4 Психологическая подготовка.....	30
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	38

ВВЕДЕНИЕ

Процесс образования по дисциплине «Физическая культура» является многогранным, направленным на формирование физкультурной грамотности, составной частью которой является физкультурная образованность. Под физкультурной образованностью мы понимаем интегральную структуру качеств личности, включающую необходимый объем знаний, умений и навыков, формирующих ключевые компетенции в сфере физической культуры, а также способности, направленные на поддержание устойчивого состояния двигательных функций через определяющую систему мотивов и личностных потребностей в сфере здоровьесбережения и отражающие готовность к успешной образовательной деятельности. Сегодня причины занятия физической культурой и спортом у современной молодежи различаются. Одни ориентированы на повышение оздоровления организма средствами физической культуры, другие, кроме этого, преследуют достижение высоких результатов в спорте. Для решения тех и других задач физического воспитания используют спортивные игры.

Баскетбол – это вид спортивной игры, культивируемый сейчас во всех странах мира. В процессе обучения баскетболу тренер не только формирует основные знания, развивает умения и навыки по виду спорта, но и воспитывает у занимающихся такие личностные качества, как смелость, решительность, уверенность в себе, самостоятельность, настойчивость, честность, чувство коллективизма и другие.

Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля, броски и ведение мяча являются основными простейшими элементами, характеризующими баскетбол как одно из средств физического воспитания и развития спортсменов. Здесь комплексно проявляются физические качества и двигательные навыки, которые заставляют спортсменов постоянно выбирать способ действия в непрерывно меняющихся условиях.

В настоящее время доказано, что подготовка баскетболистов требует применения различных форм работы со спортсменами на всех этапах становления их спортивного мастерства. Как показывает практика, применение современных средств и методов спортивной тренировки должно быть направлено на разностороннее развитие спортсмена, его физических качеств, технических навыков, теоретических знаний, тактических умений и психологической готовности. Успех в достижении победы зависит не только умения вести борьбу на спортивном поле, но и от готовности спортсмена правильно реагировать на успехи и неудачи, выбирать способы действия в различных меняющихся условиях, следовать правилам спортивной игры.

Все вышеперечисленные знания, умения и навыки формируются при интегральной подготовке баскетболиста, а следовательно влияют на физкультурную образованность занимающегося. Многие авторы, изучающие данную проблему, ставят интегральную подготовку при работе с баскетболистами на важное место, ибо она означает решение таких задач, как обучение игре, умение преодолевать препятствия, нацеленность на победу.

Основу игры в баскетбол составляет способность владеть мячом, то есть техника, правильное распределение своих «сил» во время игры – физическая подготовленность; выбор правильного действия в игровой момент – тактическая готовность; возможность противостоять мешающим факторам – психологическая готовность; знание правил и особенностей игры – теоретическая подготовленность.

Рассмотрим содержание интегральной подготовки баскетболистов на учебно-тренировочных сборах как метод развития физкультурной образованности спортсмена.

1 СОДЕРЖАНИЕ МЕЗОЦИКЛА В СИСТЕМЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Мезоцикл – средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Содержание мезоцикла может быть различным, в зависимости от поставленных задач тренировочного процесса.

Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов представляют следующую типологию мезоциклов тренировочного процесса [3; 27].

➤ **Втягивающие мезоциклы.** Их основная задача – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

➤ **Базовые мезоциклы.** В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей сово-

купности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

➤ Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

➤ Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

➤ Соревновательные мезоциклы. Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5–10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

➤ Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В от-

дельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

В зависимости от продолжительности учебно-тренировочного сбора (в среднем 14–21 день) весь период (мезоцикл) делим на микроциклы. Они также имеют свою типологию. Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, ординарные, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

➤ Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, а также они применяются после болезни.

➤ Ординарные микроциклы (средний уровень). Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительными по объёмам, и невысоким уровнем по интенсивности. Ординарные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

➤ Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударными элементами могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

➤ Подводящие микроциклы строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы поведения спортсмена перед соревнованиями, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режимы предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психического настроения. В целом подводящие микроциклы характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности и планируются только для квалифицированных спортсменов. Нередко такие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и

средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

➤ Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

➤ Восстановительными микроциклами обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

Рассчитаем количество микроциклов, исходя из тренировочного сбора на 21 день.

Разделим весь период тренировочных сборов на 3 взаимосвязанных этапа и 5 микроциклов:

- 1) подготовительный этап – 2 микроцикла;
- 2) основной (тренирующий) – 2 микроцикла;
- 3) заключительный – 1 микроцикл.

Подготовительный этап состоит из двух микроциклов первого втягивающего и второго базового (средняя нагрузка) по 3 дня. Основной задачей втягивающих микроциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих микроциклах.

Это обеспечивается:

- 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости;
- 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости;
- 3) становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.

Базовый микроцикл направлен на выполнение упражнений с увеличением физической нагрузки.

Основной этап (тренировочный). Тренировочный этап состоит из двух ударных микроциклов по 4 дня. Задачей этих микроциклов является повышение функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в совершенствовании физической, технической, тактической и психической подготовленности баскетболистов. Тренировочная программа характеризуется разнообразием технико-тактических средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками.

Заключительный этап состоит из 1 цикл – 3 дня. Применение восстановительных или подводящих микроциклов в зависимости от назначенных соревнований или важных стартов после учебно-тренировочных сборов.

Между микроциклами день отдыха.

В режим дня спортсменов входят обязательная утренняя гигиеническая гимнастика, две тренировки в день и вечерние занятия на совершенствование технических приемов баскетбола на спортивной площадке в игровой и соревновательной форме.

Первая тренировка обязательно направлена на развитие общей и специальной физической подготовки с применением следующих методов спортивной тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

Структура первой тренировки на примере ударного микроцикла:

1 день цикла – кросс от 6–10 км, работа с набивными мячами, скакалками, игра в гандбол (футбол, лапта);

2 день цикла – специальные беговые упражнения, упражнения и ускорения в горку, игра (гандбол, футбол) и/или эстафеты;

3 день цикла – круговая тренировка, ускорения на отрезки разной длины;

4 день цикла – специально беговые упражнения, фартлек*, игра по выбору (гандбол, футбол, лапта).

***Фартлек** (швед. fartlek – «скоростная игра») – разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьирует от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой.

Вторая тренировка направлена на развитие технико-тактических навыков и приемов. Например, совершенствование в групповых взаимодействиях «пересечение», «отдай мяч, выходи»; индивидуальных действий в рамках вышеуказанных взаимодействий в условиях быстрого прорыва при численном равен-

стве/преимуществе, совершенствование индивидуальных навыков (техники обманнх движений, дриблинга), выполнения различных бросков (штрафных, средних, дальних; с места, в прыжке и в движении и т. д.). [3; 6].

В дни отдыха обязательно проходят занятия на командообразование, психологические тренинги по повышению мотивации занятий спортом, на доверие; развивающие игры и задания для обогащения теоретических знаний в области правил и истории баскетбола; разбор комбинаций и проблемных ситуаций для понимания тактических задач спортсменами, игровые спарринги.

РЕЖИМ ДНЯ СПОРТСМЕНОВ

7:00 – 7:10 – подъём

7:15 – 8:00 – утренняя гигиеническая гимнастика

9:00 – 9:30 – завтрак

10:30 – 12:30 – первая тренировка

13:00 – 14:00 – обед

14:00 – 16:00 – тихий час

16:15 – 18:15 – вторая тренировка

19:00 – 19:30 – ужин

19:30 – 22:00 – свободное время

22:00 – 22:30 – подготовка ко сну

22:30 – отбой

2 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

2.1 Физическая подготовка (ОФП и СФП)

В зависимости от цели тренировки, какую группу мышц развивать, применяют различные группы упражнений. В состав ОФП и СФП входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, а также подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

- первая – для мышц рук и плечевого пояса,
- вторая – для мышц туловища и шеи;
- третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (рисунок 1).

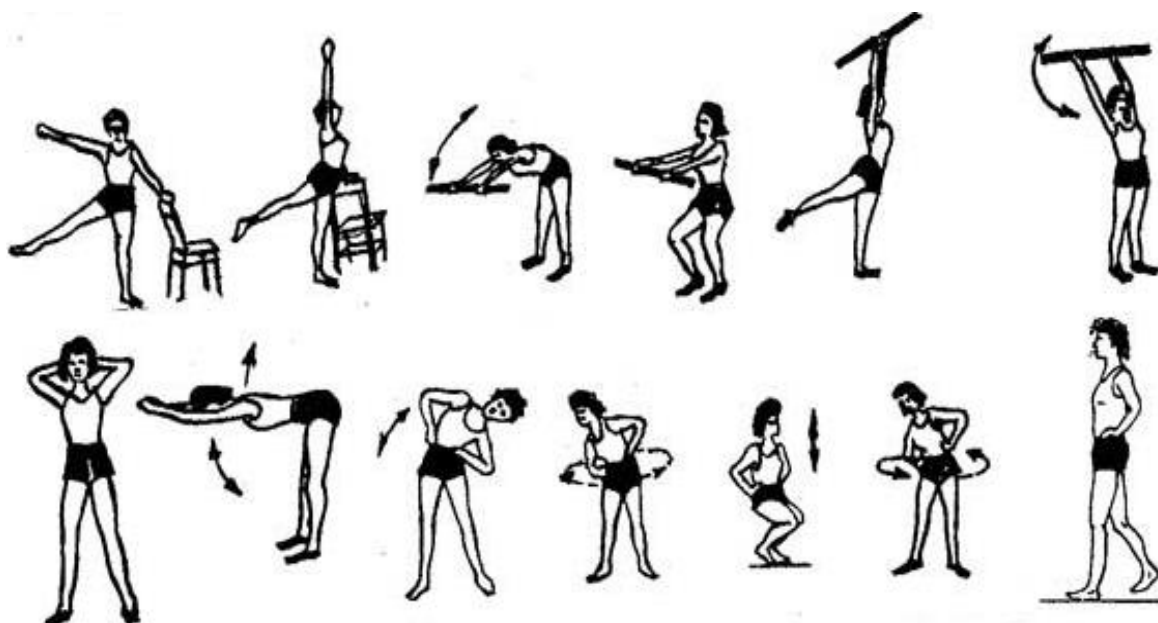


Рисунок 1 – Виды гимнастических упражнений

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, кувырки вперед и назад, стойки.

Легкоатлетические упражнения. Бег на: 20, 30, 60 м, повторный бег – 2–3 отрезка по 20–30 м с 13 лет, по 40 м с 14 лет. Эстафетный бег с этапами до 50–60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500–1000 м. Кросс 6000–10000 м. Фартлек. Прыжки в длину с места. Метания: малого, набивного, игрового мяча с места в стенку или щит на дальность; на точность.

Спортивные игры. Гандбол, футбол, баскетбол, лапта. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении [9; 23].

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6, 10 м (общий пробег за 1 попытку 20–30 м). Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнения определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способов передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, имитация передачи в стойке, имитация броска, нападающих приемов и т. д.

Бег с передачами мячей (теннисных, набивных, игровых).

Подвижные и спортивные игры. «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий. «Гонка мячей», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Мяч ловцу» [3; 9] – для детей групп начальной подготовки, учебно-тренировочной групп. Для более старших ребят игры спортивные (гандбол, футбол, лапта) с усложнением факторов (на песке, на местности с различным уровнем наклона).

Круговая тренировка. Для круговой тренировки применяются 8–10 станций, с прохождением 2–3 кругов. Дозирование нагрузки проходит по времени. 1 подход (круг) – 30 с, второй – 40 с, третий – 50 с. Можно изменять количество подходов с возрастанием времени выполнения подхода на одной станции (до 1 мин). Каждая станция имеет свою направленность. Между станциями отдых 15–30 с (рисунок 2).

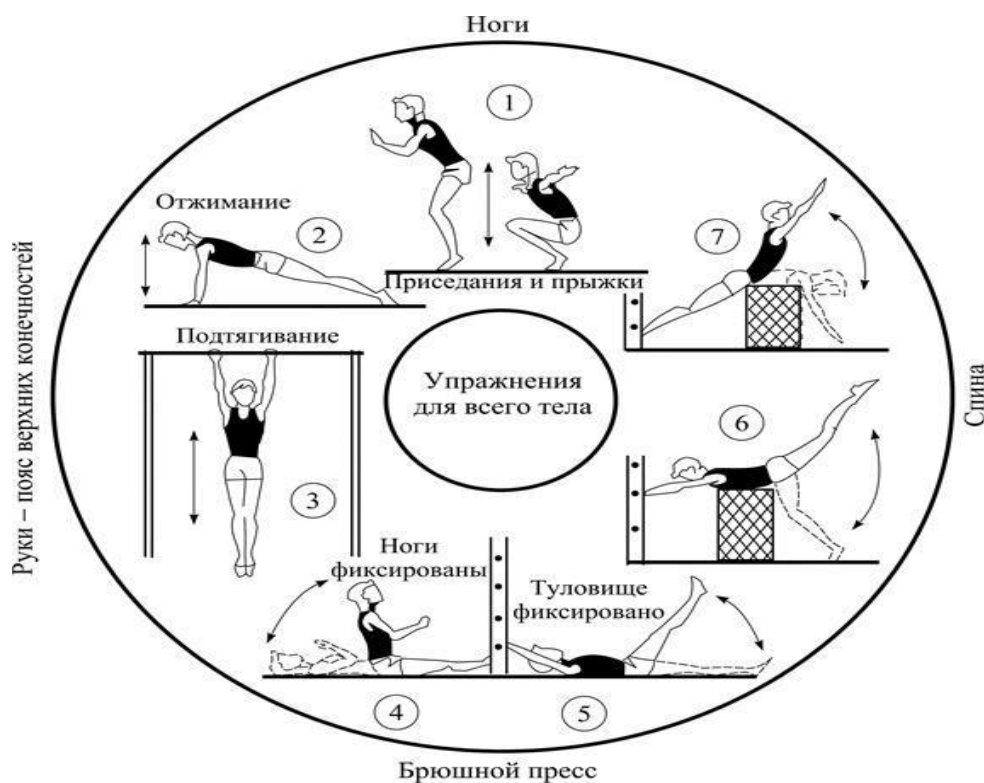


Рисунок 2 – Круговая тренировка

1 Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках.

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа – приседы, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча в парах, над собой. Прыжки на одной, на обеих ногах, на месте и в движении, лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набив-

ные мячи, скамейки и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой.

2 Упражнения на развитие ловкости, координации движений. Прыжки с одновременным выполнением заданий: в прыжке повернуться на 180 градусов, прыжок вверх. Челночный бег 5 x 10 метров (3 подхода). Берпи (упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок вверх) с усложнениями + отжимание и\или выпрыгивание с подтягиванием ног к груди.

3 Примерные упражнения на развитие быстроты. Рывки и ускорения из различных исходных положений (ИП) (сидя, лежа, стоя на коленях, по зрительному сигналу). Прыжки через скакалку. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками. Развитие скорости бега осуществляется путем повторного перебега с максимальной скоростью 30 м. Бег прыжками – 20–30 м. Бег с высоким подниманием колена с максимальной частотой шагов. Перемещение приставным шагом расстояние между стойками 3–5 метров.

4 Примерные упражнения на развитие силы. Удержание планки в различных ИП (упоре на руках, на предплечьях). В динамике с попеременным переходом с рук на предплечье. Приседание в максимальном темпе (до полуприседа, угол в коленных суставах 90°). Статическое напряжение ног в полуприседе угол 90° – «горшок». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – отжимание (широким и узким хватом) в максимальном темпе, на счет. Пресс (сгибание туловища, подъём ног) в максимальном темпе, под счет [11].

Вспомогательные упражнения – подводящие игры и эстафеты способствуют всестороннему физическому развитию игроков, быстрому усвоению элементов техники игры и применению их в условиях игры. Кроме того, они развивают внимательность, память, ориентировку и т. п. На каждом занятии, руководствуясь задачами тренировки, необходимо подбирать различного характера подводящие игры и эстафеты, которые помогли бы занимающимся лучше и быстрее развивать физические качества [25]. Вот некоторые из них.

«Салки с мячом». Все занимающиеся с мячами разбегаются по площадке, ведя мяч слабой или сильной рукой (по заданию тренера). Выбираются 2 салки и один мяч. Водящие передают мяч друг другу (без ведения) и должны осалить остальных, применяя остановку на два счета. Игрок считается осаленным, когда ловящие игроки коснулись мячом корпуса убегающего. После чего осаленный убирает мяч, присоединяется к водящим и вместе с ними ловит остальных. Игра заканчивается тогда, когда все убегающие осалены.

«Борьба за мяч». Занимающиеся делятся на две команды. Игроки одной команды передают друг другу мяч. Игроки другой команды стремятся перехватить мяч. Игроки обеих команд могут передвигаться без мяча в различных направлениях на площадке. Игроку с мячом не разрешается: держать его боль-

ше трех секунд и делать больше двух шагов. Побеждает та команда, которая сумеет дольше удержать мяч в своих руках.

Эстафеты с преодолением препятствий, с различного рода заданиями, развивающими ловкость, координацию движений, меткость, быстроту и т. п. [2; 20].

Упражнения для развития гибкости и умения расслабляться целесообразно давать в заключительной части или вместо отдыха, растяжка, стретчинг, методы идеомоторной тренировки (рисунок 3).



Рисунок 3 – Упражнения на гибкость

Упражнения **стретчинга**, растягивающий комплекс:

- поза «верблюда» (растягивает пресс);
- растяжка тазобедренного сустава или складка ноги врозь (приводящие и подколенные сухожилия);
- упражнение «лягушка» (приводящие мышцы);
- боковые выпады (приводящие мышцы);
- бабочка (приводящие мышцы);
- стретчинг разгибателей предплечья (растягивает разгибатели на руке);
- наклоны головы (грудь и ключицы);
- стретчинг шеи или повороты головы (грудь и ключицы, трапециевидные мышцы);
- наклон вперед для шеи (трапециевидные мышцы);
- растяжка плеча вбок (боковые дельты);

- наклон вперед к ноге (сухожилия под коленом, задняя часть бедра);
- глубокие приседания (растяжка задней части бедра);
- поза «голубя» (растягивает ягодицы);
- растяжка икр (икроножные и камбаловидные мышцы) [18].

Идеомоторная тренировка – это мысленное «проигрывание» деятельности.

Пример текста сеанса идеомоторной тренировки.

«Устраивайтесь удобно, расслабьтесь. Постарайтесь отвлечься от своих дел, от тревожных мыслей – от всего, что беспокоит Вас. Вы пришли отдохнуть, набраться новых сил и бодрости.

Последите за своим дыханием. Сделайте медленный вдох и выдох. Еще раз глубокий вдох и выдох. Еще раз: глубокий вдох и медленный выдох. Вы дышите медленно и ровно. Вы дышите спокойно и свободно.

Сделайте самый полный, самый глубокий вдох. Задержите дыхание. Мысленно втяните стенку живота, выдохните. В верхней части живота, под ребрами возникает ощущение тепла, согревающего органы грудной клетки и живота. Попробуем усилить это впечатление, повторив упражнение.

Теперь перейдем к выполнению хорошо знакомых Вам упражнений для расслабления разных участков тела. Попробуем выполнить их мысленно, образно представляя каждое движение, приводящее к сильному сокращению мышц и их последующему расслаблению.

Сначала сосредоточим внимание на ногах. Мысленно выполняем упражнения для расслабления мышц стоп и голени. Представьте, что Вы поднимаете пятки, тянете их вверх, напрягаете икры, а затем расслабляете ноги, мягко опуская пятки. У Вас возникает ощущение тепла в мышцах нижней части ног. Постарайтесь продлить это ощущение. Выполним упражнение мысленно еще раз.

Теперь переходим к расслаблению противоположной группы мышц. Представьте себе, что высоко, как можно выше, Вы поднимаете носки вверх. Напрягите мысленно свод стопы, мышцы голени и сбросьте напряжение. Ноги до колен наполняет приятное, тяжеловатое тепло. Вы как будто мысленно погружаете ноги в теплую воду. Вам приятно это ощущение тепла и расслабления.

Переходим к расслаблению верхней части ног и нижней части туловища. Представьте себе, что Вы вытянули ноги прямо перед собой. Ноги выпрямлены, носки оттянуты, напряжены мышцы бедер и низа живота. Мысленно сбросьте напряжение. Теплая волна поднимается выше колен, заливает бедра и нижнюю часть живота. Постарайтесь мысленно усилить это ощущение растекающегося тепла. Теперь нужно добиться большего расслабления ниж-

ней части бедер и спины. Представьте себе, что Вы глубоко зарываете пятки в пол. Мысленно напрягите мышцы ног и бедер, затем расслабьте их. Тепло и приятная тяжесть проникают глубоко в мышцы и наполняют всю нижнюю часть тела.

Тепло, поднимающееся снизу, от ног, сливается с теплом, исходящим из солнечного сплетения. Ощущение покоя, тепла, расслабления проникает во внутренние органы Вашего тела.

Переведем внимание на руки. Они много трудились. Им надо хорошо отдохнуть. Оглядите внутренним взором руки целиком: плечи, локти, запястья, кисти сбрасывают напряжение. Вы уже чувствуете прилив тепла к кончикам пальцев? Усиьте это ощущение, мысленно выполнив упражнения. Представьте себе, что Вы крепко сжали руки в кулаки. Сжали крепко и... сбросили напряжение. Возникает ощущение легкого покалывания в кистях, оно быстро сменяется ощущением тепла и тяжести. Тепло и тяжесть поднимаются вверх по рукам к плечам. Представьте себе, что Вы широко растопырили пальцы... и сбросили напряжение. Ощущение распространяющейся тяжести и тепла усиливается. Тепло, легкая тяжесть наполняют руки, проникают глубоко в мышцы.

Волны тепла от рук окутывают плечи, затекают на спину и грудь. Они смыкаются с теплом, идущим от солнечного сплетения. Ощущение тепла в области солнечного сплетения совершенно отчетливо. На этом месте как будто лежит теплая грелка. Представьте себе, как глубоко проникает теплота во все участки Вашего туловища.

Постараемся сбросить остатки напряжения, сохранившегося в верхней части плеч, у основания шеи, в затылке. Представьте себе, как Вы напрягаете эти мышцы, пытаясь дотянуться кончиками плеч до мочек ушей. Представьте себе очень сильное напряжение и последующее за ним полное расслабление. Плечи обмякли. По спине, вдоль позвоночника как будто протекли струйки тепла. Задняя часть шеи наполнилась теплом, поднимающимся выше, к затылку.

Теперь мысленно проработаем мышцы шеи, нижней челюсти, поверхности головы. Представим себе, что Вы сильно напрягаете шею, пытаясь плотно «вжать» подбородок в ключицы. После сильного напряжения Вы представляете столь же полное расслабление.

Потоки тепла с передней поверхности шеи затекают за уши, на затылок. Нижняя часть челюсти слегка отяжелевает. Усилим ощущение тепла у основания затылка. Мысленно откиньте голову назад, вверх и вперед оттягивая подбородок. Представляя момент расслабления, Вы чувствуете в основа-

нии затылка почти горячую зону. От нее вверх к макушке, к ушам, вниз к плечам разбегаются теплые волны тепла.

Сейчас практически все мышцы Вашего тела расслаблены и отдыхают. Прогоним остатки напряжения, оставшуюся тень забот с Вашего лица. Сначала представьте, как Вы широко улыбнулись – улыбнулись самому себе, своему хорошему самочувствию. Сбросьте напряжение. Вы почувствовали, что тепло легкой, пульсирующей волной пробежало по внешней части щек к ушам. Теперь мысленно очень плотно сожмите губы. Расслабьте губы. Вы чувствуете, что легкие «солнечные зайчики» заскользили по Вашему лицу в радиальных направлениях от губ. Со щек, ото рта сбегали морщинки. Исчезли остатки напряжения. Рот слегка приоткрыт, нижняя челюсть слегка отяжелела.

Мысленно представьте, как Вы плотно зажмурили глаза – и расслабили их. У Вас возникает ощущение мягкого, тягучего тепла, наполнившего глазницы. В нем свободно, без напряжения как будто покачиваются глазные яблоки. Они отдыхают.

Прогоним остатки напряжения и усталости со лба. Представьте себе, что Вы от удивления очень высоко подняли брови. Сбросив напряжение, Вы расправляете мышцы лба. От центра лба к вискам и за уши сбегает легкая волна напряжения. Лоб становится гладким, чистым, спокойным.

Ощущение дуновения ветерка распространяется на все лицо. Лицо отдыхает. Веки опущены, взор направлен вниз, рот слегка приоткрыт, нижняя челюсть слегка отяжелела. Ваше лицо отдыхает.

Отдыхает все Ваше тело. Поверхность головы и задняя часть шеи теплые. Мягкие расслабленные плечи. Теплые, тяжеловатые руки. Полностью размягченное, теплое туловище. Внутренние органы прогреваются мягким, глубинным теплом. Теплом наполнены бедра, голени, икры, ступни; теплом и тяжестью наполнены ноги целиком. Все тело, от кончиков пальцев до макушки, наполнено теплом, покоем, отдыхом.

Вы полностью отдались ощущению тепла и покоя. Представьте себе, что Ваше тело погружено в теплую морскую воду. Вы слегка покачиваетесь на волне, пронизанной солнечным светом. Чувство тяжести покидает Вас. Вы легки, невесомы.

Вы легко колеблетесь в такт Вашему дыханию. Вы чувствуете, как с каждым вдохом силы наполняют Ваш организм. Силы и бодрость проникают в каждую клеточку Вашего тела. Вы чувствуете, что отдохнули. Вы готовы вернуться к своей работе.

Считаем до десяти. По мере счета к Вам возвращается бодрость и ясность сознания» [8].

Текст можно совершенствовать, включая уже проигрывание необходимых тактических или технических приемов. Например, обманных движений, обыгрывание соперника с мячом. Разбор вариантов атаки в сопротивлении и другое [8; 28].

2.2 Техническая подготовка

Характеристика технической подготовки

Схема классификации техники может быть представлена следующим образом: прием – бросок мяча в корзину; способ выполнения – одной рукой сверху; разновидность – с отклонением туловища; условия выполнения – в прыжке после остановки, со средней дистанции. Тренер при построении занятия по технической подготовке должен опираться на два блока: технику нападения и технику защиты.

Передвижение баскетболиста – базовый технический блок как в разделе нападения, так и защиты. Оно является частью системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

1 Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Используется для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом [13].

2 Бег является главным средством передвижения в игре. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

3 Прыжки используются как самостоятельные приемы. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

В раздел «техника нападения» входит, основа техники баскетболиста – передвижение.

Технические приемы

- Остановки. В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами.

- Повороты. Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворота – вперед и назад.

- Ловля мяча. Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

- Передача мяча. Передача – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

- Ведение мяча (дриблинг). Ведение мяча – прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

- Броски в корзину. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель [10; 14].

В раздел «техника защиты» входят следующие направления: техника передвижений, техника овладения мячом и противодействия.

Техника передвижения

Передвижение защитника, и его специфичные моменты:

- 1) постоянная смена исходного положения;
- 2) неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- 3) выполнение рывка после предыдущих ускорений;
- 4) необходимость соответствия параметров начального движения параметра скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников.

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча.

Техника овладения мячом и противодействия

- Вырывание мяча происходит при защите игрока своего кольца.
- Выбивание мяча. Защитник выбивает мяч, когда нападающий выполняет передачу или бросок мяча, а также при удержании мяча.

- Перехват мяча. Перехват мяча осуществляется при передаче мяча.

- Накрывание мяча. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске.

- Отсечение. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом.

Тренер может пользоваться большим арсеналом упражнений на совершенствование технических навыков спортсменов в зависимости от уровня их подготовленности по разделам и отдельным направлениям, указанным выше. Помимо использования базовых учебников и методичек в упражнениях по решению задач тренировочного процесса может помочь ваша фантазия [6].

Рассмотрим комбинированное тренировочное занятие по технической подготовке, например ударного микроцикла.

Задачи:

- ✓ совершенствование навыков ведения, передачи;
- ✓ совершенствование навыков бросков с различных дистанций;
- ✓ совершенствование навыков защитных действий;
- ✓ совершенствование индивидуальных тактических действий и группового взаимодействия «пересечения» в условиях быстрого прорыва.

Инвентарь: мячи баскетбольные, набивные, теннисные, скакалки, «лесенка», стойки.

Подготовительная часть. Ходьба обычная, в полуприседе, с вращением рук в плечевых суставах, на носках, на пятках – 5 мин. Бег с разновидностями (обычный, спиной вперед, боком, с изменением направления, с ускорениями, в сочетании с остановками и поворотами) с применениями имитационных обманных движений без мяча у стоек – 5 мин. Специально беговые упражнения.

В зависимости от условий и материального обеспечения базы летних тренировочных сборов можно пользоваться ландшафтом лагеря (деревья, покрытия, надстройки, возвышенности, спуски, наклоны и т. д.) с применением различных природных факторов (влажность, температура, ветер).

Основная часть. Работа по группам. Девушки делятся по весу, амплуа, уровню подготовленности и т. д. В данном случае одна группа с помощником тренера работает над развитием навыков ведения и передач. Другая группа работает с тренером по развитию элементов нападения защиты и совершенствования навыков бросков с различных дистанций.

1 группа. Работа с гимнастической лестницей без мяча и с мячом, для развития скоростных данных. Упражнения со стойками (конусами) – переводы (перед собой, за спиной), подбивки (под ногой), обманные движения перед стойками – уход, перенос стоек на местности с одновременным ведением мяча и т. д. (рисунок 4).

Работа в парах на совершенствование навыков передач (параллельно полу, в пол, от груди, от плеча, от головы, в прыжке и т. д.) (рисунок 5).

2 группа. Совершенствование навыков защитных действий. Подводящие игры «10 передач». Эстафеты с обращением внимания на работу ног в защите. Индивидуальные действия против игроков при личной защите.



Рисунок 4 – Упражнения со стойками (конусами)



Рисунок 5 – Упражнение на совершенствования ведения без зрительного контроля в парах

Совершенствование групповых и индивидуальных действий в рамках вышеуказанных взаимодействий в условиях быстрого прорыва при численном равенстве. Занимающиеся делятся на пары и располагаются в центре площадки. У каждой пары мяч. Одна пара, выполняя роль защитников, располагается под кольцом. Нападающие атакуют корзину, используя вышеуказанные взаимодействия. Если атака удачна, нападающие сохраняют свою роль. Если атака неудачна, они становятся защитниками, а защитники занимают их место в атаке. Упражнение выполняется потоком в обе корзины (рисунок 6).



Рисунок 6 – Упражнение взаимодействия в условиях быстрого прорыва при численном равенстве

Совершенствование навыков бросков с различных дистанций Совершенствование техники выполнения штрафных бросков.

Занимающиеся в парах выполняют штрафные броски (до первого промаха). Задача: попасть как можно больше раз в кольцо.

Броски по точкам: кто быстрее забросит 10 раз в кольцо с заданной дистанции. С различными вариантами наказаний. Пример: кто первый –отдыхает, остальные – 10 отжиманий.

Игры с мячом

Баскетбол с вариациями (без ведения, атака после 5 передачи, забитый засчитывается только после обманного движения, только после комбинации и т. д.).

«Американка». Участники располагаются в общей колонне друг за другом на линии штрафного броска. Игрок, забросивший мяч в кольцо, занимает место в конце колонны, в случае промаха он должен успеть забросить из-за трехсекундной зоны мяч раньше игрока, стоящего сзади или, в случае невыполнения этого условия, покинуть конкурс. Победителем соревнований «снайперов» становится игрок, выполнивший свои броски по кольцу точнее и быстрее своих соперников.

Командные штрафные. Все становятся на лицевую линию. Один игрок из команды становится на штрафную линию и выполняет бросок. Если игрок мяч не забивает в кольцо, вся команда выполняет ускорение до конца площадки и обратно. Если игрок забивает, мяч переходит для броска к следующему игроку. Задача пройти от 2–3 кругов (в зависимости от численности занимающихся), с максимальным количеством попаданий без ускорений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания: стрейчинг, идеомоторная тренировка [4; 13; 19].

2.3 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне измененных игровых условий с помощью тактических действий.

Задачи тактической подготовки баскетболистов в ДЮСШ:

- овладение основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладение тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развитие способности к быстрым переключениям в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучение соперников, их тактического арсенала, технической и волевой подготовленности;
- изучение тактики ведущих баскетбольных команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Под *тактикой* командной игры надо понимать индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов [1].

Необходимо научить игроков сознательно и целенаправленно организовывать игровые действия и согласовывать их с действиями других игроков в зависимости от сложившейся обстановки во время борьбы с противником.

Тактика зависит от многих факторов: технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

К основным чертам тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий, следует отнести:

- а) быстроту атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать с партнерами;

б) быстроту комбинационного стиля игры, основанную на использовании совершенной индивидуальной техники;

в) преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны;

г) активные формы ведения игры в защите.

В настоящее время целесообразно распределять функции следующим образом: **игроки передней линии (центральной и крайние нападающие), игроки задней линии.** Количество выполняющих функцию зависит от избранной системы ведения игры и конкретных комбинаций.

Центровой игрок, как правило, имеет высокий рост. Он ближе всех расположен к щиту, благодаря чему имеет возможность либо завершать атаку, руководя действиями в нападении, либо организовывать борьбу в защите, а при овладении отскоком начинать атаку.

Крайние игроки передней линии принимают участие в атаке корзины и должны обладать умением создавать «острые» ситуации для себя и партнеров.

Игроки задней линии в основном выполняют обязанности ведения комбинационной игры в роли организаторов атаки. В защите они первыми вступают в единоборство с противником, сдерживают быстроту атаки и оказывают помощь партнерам в противодействии нападению.

Универсализм не ликвидирует функций игроков, а способствует более гибкой и оперативной тактике в тех случаях, когда в ходе игры игроки оказались не на своих игровых местах. С тем чтобы не тратить время на дополнительные перемещения и перестроения, надо уметь выполнять функции того игрока, на месте которого оказался.

Трудно переоценить значение разумной тактики игры для успеха команды. Мало научить игроков бросать по корзине, владеть техническими приемами передач, ведением мяча, заслонам, развить хорошие физические качества. Если игроки не будут сыгранными, не будут действовать на площадке осмысленно, коллективно, то команда из таких игроков не сможет добиться большого успеха в баскетболе [12; 15].

Часто характер спортсменов, их эмоциональность не берутся во внимание тренерами при подборе тактики игры, а это далеко не второстепенные детали. Другим критерием подбора тактики игры для команды является уровень физической подготовленности игроков: их рост, быстрота, сила, выносливость, ловкость, прыгучесть.

Прежде чем разучивать взаимодействия игроков, нужно подумать о завершении всей комбинации, решить вопрос о технике броска, о точности попадания в корзину с этой дистанции.

Итак, для разумного подбора тактики команды тренер должен учесть: характер спортсменов, их эмоциональность, темперамент, уровень физической подготовленности игроков, техническую оснащенность баскетболистов.

Тактика игры в баскетболе определяет, что должна делать команда, владеющая мячом, и что нужно делать команде, когда мяч у соперников.

Команда, владеющая мячом, организует нападение с помощью индивидуальных действий игроков, групповых или командных действий. Нападающей команде предстоит дезорганизовать защитную игру соперников и бросить мяч по корзине. Обороняющаяся команда, напротив, имеет задачу не допустить атаки своей корзины нападающим из удобного положения.

Под командными тактическими действиями мы понимаем определённые расстановки, функции игроков и характер их действия в проводимой тактической системе игры нападения или защиты. Групповые действия – это игра нескольких баскетболистов, решающих одну тактическую задачу. Индивидуальные тактические действия решаются отдельными игроками.

Принято тактику баскетбольной игры делить на тактику нападения и тактику защиты с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков [25; 29].

Тактика нападения. Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение – основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять невыгодный для нее тактический план.

Задачи тактики нападения: с помощью простых и эффективных средств и вариантов тактики в короткий промежуток времени приблизиться к корзине противника и завершить атаку броском по цели. Основные средства решения этих задач – взаимодействия игроков команды и определённая система игры, применяемая командой.

По своему характеру все действия нападения подразделяются на: индивидуальные и коллективные. В соответствии с классификацией тактики, коллективные действия подразделяются на: групповые и командные.

Индивидуальные действия. Для того чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый баскетболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с соперником, правильно ориентироваться в складывающейся игровой ситуации. Обучая баскетболистов тактике индивидуальных действий нужно для каждого воспитанника подбирать приёмы игры, которые смог бы применить как при взаимодействии с товарищами, так и при единоборстве с защитником.

Помимо хорошего владения техническими приёмами, баскетболисту необходимо умение пользоваться отвлекающими действиями (финтами) с мя-

чом и без мяча. Финтом баскетболист отвлекает, вводит в заблуждение соперника, выбивает его с правильной оборонительной позиции, выводит из устойчивого положения, открывает себе путь в нужном направлении.

Групповые действия – это исключительно тактические типовые блоки, из которых складывается фундамент комбинационных действий команды. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия двух и трёх игроков.

Взаимодействие двух игроков часто называется «двойкой». Участвуют в нём непосредственно два баскетболиста, а остальные трое как бы обеспечивают успех маленькими комбинациями: делая неожиданные рывки в сторону от места проведения «двойки». Партнёры отвлекают соперников от решающего участка площадки, а к моменту завершения взаимодействия устремляются к щиту для участия в подборе за отскочивший от кольца мяч. Даже такой небольшой тактический манёвр, как «двойка», нельзя провести без достаточной сыгранности баскетболистов.

Тактика игры в защите

Индивидуальная игра в защите. Индивидуальная игра баскетболистов в защите – это те кирпичики, из которых складываются все здания командно оборонительной игры. Здание будет крепким и надёжным лишь тогда, когда возведено из добротного строительного материала. Поэтому самое пристальное внимание нужно обращать на развитие индивидуальных качеств и действий игроков в защите; этому отводится, пожалуй, первое место в процессе обучения ребят оборонительной игре.

Рассмотрим основные приемы игры при тактике в нападении и в защите и периоды их освоения на разных этапах подготовки специализации спортсменов (таблица 1 и 2). Данные таблиц заполнены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 года № 114 [21].

Таблица 1 – Освоение тактических приёмов игры в баскетбол (тактика нападения) на разных этапах обучения – этапы начальной подготовки, спортивной специализации, совершенствования и высшего спортивного мастерства

Прием игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства		
	Год обучения									
	1-й	2–3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Выход для получения мяча		+								
Выход для отвлечения мяча		+								

Продолжение таблицы 1

Прием игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства		
	Год обучения									
	1-й	2–3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Розыгрыш мяча		+	+	+						
Атака корзины		+	+	+	+	+	+	+		
«Передай мяч и выходи»	+	+	+							
Заслон			+	+	+	+	+	+		
Наведение		+	+	+	+	+	+			
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+		
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+	
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+		
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+	+
Нападение на двух игроков				+	+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	+

Таблица 2 – Освоение тактических приёмов игры в баскетбол (тактика защиты) на разных этапах обучения – этапы начальной подготовки, спортивной специализации, совершенствования и высшего спортивного мастерства

Прием игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства		
	Год обучения									
	1-й	2–3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Противодействие получению мяча		+								
Противодействие выходу на свободное место		+								
Противодействие розыгрышу мяча		+	+							
Противодействие атаке корзины		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+			
Переключение			+	+	+	+	+	+		
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+	+		
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+			

Продолжение таблицы 2

Прием игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства		
	Год обучения									
	1-й	2–3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+	+	+
Система смешанно защиты						+	+	+	+	+
Система личного прессинга					+	+	+	+	+	+
Система зонного прессинга						+	+	+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+

Примеры тактических действий игроков с мячом

Получив мяч, нападающий должен представлять собой тройную угрозу для защитника – в передаче, броске и подходе к корзине с ведением. Чтобы действия нападающего с мячом были более эффективными, он должен быть вооружен приемами обыгрывания защитника в начале ведения – вышагивание, скрестный шаг, поворот.

Вышагивание. Выполняя вышагивание, нападающий делает первый шаг вперед, вынуждая защитника отступить, затем, используя движение головы, плеч и впереди стоящей ноги, делает вид, что хочет вернуться в исходное положение, провоцируя движение защитника вперед, при этом вес тела нападающего переносится на вторую ногу, что позволяет сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой в первоначальное направление и начать ведение.

Скрестный шаг. Нападающий делает пружинящий шаг вперед – в сторону, заставляя защитника сместиться в направлении возможного прохода, резко отталкиваясь от пола ногой, делает ею скрестный шаг и начинает ведение в другом направлении.

Поворот. Нападающий делает быстрый поворот назад вплоть до того момента, пока не окажется сбоку от защитника, выпускает мяч в пол ближней к направлению поворота рукой и начинает проход с ведением. Последний прием чаще используется при изменении направления ведения, но с успехом может применяться и для обыгрывания защитника в начале ведения.

Взаимодействие двух нападающих

Передача и рывок к корзине – простейший пример взаимодействия двух нападающих. Передав мяч партнеру, игрок выполняет рывок к корзине с целью освободиться от защитника и получить обратную передачу.

Передача и рывок к корзине с изменением направления движения используется для введения игрока в заблуждение. Нападающий делает два или три шага в направлении партнера с мячом, а затем прорывается к корзине в готовности получить мяч.

Рывок за спиной защитника. Когда защитник, сместившись на линию передачи, затрудняет получение мяча, нападающий должен сделать рывок за его спиной к корзине. Партнер с мячом должен быть постоянно готов к взаимодействию и немедленно передать мяч. Это взаимодействие базируется на первом движении нападающего без мяча к корзине. На втором возможном движении нападающего после передачи мяча к партнеру с мячом базируются ситуации с использованием заслонов. При этом нападающий может пройти мимо партнера снаружи, наводя на него своего защитника (заслон наведение) или внутри, между партнером и корзиной, поставив для него заслон (стационарный заслон).

Передача и бросок из-за заслона наведением. Игрок передает мяч партнеру и делает рывок вслед за передачей, обходя партнера снаружи и наводя на него защитника. Получив передачу, он может выполнить бросок из-за заслона.

Передача и проход из-за заслона наведением. После получения обратной передачи от партнера игрок может пройти к корзине с ведением из-за заслона.

Передача после прохода из-за заслона наведением. Если защитник переключается на игрока, выходящего с ведением из-за заслона, его партнер должен сделать рывок к корзине и получить мяч от дриблера.

Те же три возможности реализации тактических ситуаций с заслоном возникают при движении игрока без мяча внутри и постановки им стационарного заслона для партнера с мячом.

Взаимодействие трех нападающих

Последнее возможное движение нападающего после передачи мяча партнеру без мяча вовлекает во взаимодействие трех игроков. При этом возможны разные сочетания игроков в зависимости от занимаемых ими позиций на площадке – два игрока задней линии и крайний нападающий; два игрока задней линии и центральной игрок; центральной игрок и два крайних нападающих игрока.

Взаимодействия двух игроков задней линии и крайнего нападающего

Средний игрок в этом звене передает мяч партнеру и выполняет рывок в противоположном от мяча направлении, устанавливая стационарный заслон для партнера без мяча. Последний выходит из-за заслона к корзине для получения мяча и последующей атаки. Если выход к корзине затруднен, нападающий мо-

жет сделать рывок к партнеру с мячом и разыграть одну из шести описанных выше ситуаций при взаимодействии двух игроков (с использованием заслона).

Взаимодействия двух игроков задней линии и центрального игрока

Игрок задней линии передает мяч центральному игроку и проходит мимо центрального, стараясь навести на него своего защитника. Второй игрок задней линии выполняет скрестный проход с другой стороны вслед за первым проходящим. Мяч получает игрок, сумевший освободиться при скрестном проходе. Если защитник мешает проходящему игроку, заранее смещаясь в сторону центрального, проходящий может изменить направление движения и рвануться к корзине.

Скрестный проход можно рассматривать как исключение во взаимодействии трех игроков, поскольку он основан на втором возможном движении нападающего после передачи мяча к мячу.

Взаимодействия центрального игрока, игрока задней линии и крайнего нападающего игрока

Игрок задней линии или крайний нападающий игрок передает мяч центральному игроку, после чего устанавливает стационарный заслон для партнера без мяча. Партнер без мяча выходит из-за заслона и проходит мимо центрального игрока, выполняя заслон наведением. Центральной может передать партнеру, проходящему мимо или сам пройти к корзине с ведением.

Взаимодействия центрального игрока и двух нападающих игроков

Это атака с дальней от мяча стороны площадки. Крайний нападающий игрок наводит своего защитника на центрального игрока, прорываясь навстречу передаче.

В случае переключения защитника центральной должен открыться сам для получения мяча. В упражнениях для совершенствования взаимодействий трех игроков легко может быть реализован принцип непрерывного движения игроков со сменой мест, лежащий в основе организации позиционного нападения в современном баскетболе [17; 19; 22; 30].

2.4 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию и спортивной деятельности; обширный круг действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях; процесс практического применения

четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена.

Основные вопросы психологической подготовки:

- оценка особенностей личности спортсмена – его характера, темперамента, направленности личности, интересов, уровня притязаний в спорте и т. д.;
- социальные аспекты личности и коллектива – психологический климат в спортивной команде, формирование межличностных отношений;
- оценка максимальных возможностей спортсмена, его различных психических качеств;
- оценка психического состояния спортсмена и их регуляция;
- средства достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности;
- обоснование применяемых средств реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

К компонентам психологической подготовленности относятся:

- 1) свойства личности, т. е. мотивация, притязания, черты характера, темперамент;
- 2) психологические процессы и функции;
- 3) стабильные (положительные) психические состояния.

Общая психологическая подготовка помогает:

- воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, необходимой мотивации и т.д.;
- развитию психических процессов и функций, необходимых для успешного выступления в соревнованиях. Это ощущение и восприятие («чувство мяча», «чувство воды» и т. п.), качества внимания, памяти, мышления и т. д.

Основная цель психологической подготовки – развить психологические черты личности и психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Основная задача психологической подготовки к конкретным соревнованиям состоит в том, чтобы создать у спортсмена состояние психической готовности к выступлению в состязаниях и помочь сохранить ее в ходе спортивной борьбы.

Итак, под психологической подготовленностью следует понимать уровень развития комплекса психических качеств и психологических свойств и особенностей личности спортсмена, от которых зависят совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях.

Виды психологической подготовки спортсменов и команд

В планировании подготовки, в оценке готовности спортсменов и команд, в определении специфики нагрузок тренеры и спортсмены постоянно встречаются с необходимостью определения структуры, то есть знания видов подготовки и взаимосвязей этих видов [2; 16; 30].

Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных (всеобъемлющих, разносторонних, пригодных для многих целей) свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека.

Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности.

Решение задач психологической подготовки спортсменов осуществляется с помощью соответствующих *средств и методов*.

1 Общими средствами психологической подготовки спортсменов являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта.

2 Специальные психологические средства – психологические упражнения, влияния, воздействия.

3 Организация психологического климата в спортивном коллективе, групповых командных действий.

4 Психологическое образование тренеров и спортсменов.

5 Психологические средства регуляции и саморегуляции психического состояния.

Для развития и формирования *психических процессов и функций* спортсменов необходимо применять следующие средства, методы и приемы: выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

Для развития *тактического мышления* – разработку и составление тактических вариантов и творческих заданий, моделирование игры противника, просмотр кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной тренировочной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

Для воспитания *морально-волевых качеств личности* спортсмена и *эмоциональной устойчивости* первостепенное значение имеют личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, по-

ручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т. д.

Еще дополнительно выделяют такие средства *психологической подготовки* спортсменов, как контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические (сауна, массаж, бассейн и т. п.), психофармакологические (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы и т. д.).

В последнее время для решения задач психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе все шире и шире используются различные технические средства, которые можно подразделить на три группы:

- различное оборудование и тренажеры;
- регистрационная аппаратура;
- демонстрационная аппаратура (видеомагнитофон, кинопроектор т. д.).

Различное оборудование и тренажеры предназначаются для развития навыков и формирования специализированных восприятий (для развития внимания, мышечно-двигательной чувствительности и т. п.).

Тренеры, имеющие регистрирующую аппаратуру, могут использовать ее как средства срочной информации, изучая различные параметры – время, пространство, характер движения, усилия и т. д.

Вместе с тем даже современное оборудование и аппаратура еще не гарантируют эффективности психологической подготовки. Эффективность находится в прямой зависимости от творческого использования этих средств в процессе психологической подготовки.

Перечисленные выше средства и методы можно бесконечно увеличивать, раскрывать и детализировать через большое количество методических приемов, которые в различных сочетаниях способствуют решению задач психологической подготовки спортсменов в каждом конкретном случае.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные **формы занятий**: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т. д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Рассмотрим несколько **методов психологической подготовки**.

- Беседы: какой я, мотивы занятия спортом, влияние агрессии на занятия спортом, как поступить в проблемной ситуации, как готовиться к соревнованиям, аутогенная тренировка, кумиры и подражание, оценка себя (самооценка), роль команды для игроков, взаимовыручка как один из факторов здорового климата коллектива, конкуренция, оценка своего психологического здоровья, дневник спортсмена, утомление и переутомление, мораль и воля, темперамент спортсмена и т. д.

- Видеопросмотры: проблемные ситуации, техника известных мировых игроков, тактика российских и национальных команд, обучающие фильмы, художественные фильмы про баскетбол, мотивационные фильмы про спортсменов смежных видов спорта и т. д.

- Тренинги (метод активного обучения, направленный на развитие *знаний, умений и навыков*, а также *социальных установок*; форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении):

- 1) **тренинги развития личности** обучают общим вещам, помогающим в широком круге ситуаций. Например, научиться видеть в себе и в людях лучшие и сильные черты, освоить уверенное поведение, развить эмоциональную выразительность и др.;

- 2) **психотерапевтические тренинги** включают разнообразные процессы, специализированные процедуры и мягкие упражнения, помогающие людям лучше справляться с жизненными и личностными трудностями;

- 3) **к тренингам состояний** относятся многие тренинги, связанные с преодолением страхов и других внутренних барьеров. Например, тренинг хождения по углям или битому стеклу;

- 4) **исследовательские тренинги** иногда называют тренинги-«события». Их цель – не столько научиться чему-то, сколько разобраться в своих ограничениях или получить эмоциональный опыт, или опыт осознания чего-либо;

- 5) **трансформационные тренинги** работают с глубинными (базовыми) убеждениями, ценностями и состояниями. Прямо в ходе тренинга у человека происходят сильные внутренние изменения (прорыв, инсайт, озарение, про-

щение и т. д.), которые позволяют человеку открыть, понять или осознать что-то новое в своей жизни.

На летних тренировочных сборах можно применять тренинги, направленные на командообразование, доверие, выявление лидерских качеств, ауто-тренировки, климат в команде, оценку своих лучших качеств, сплочение и другие.

Рассмотрим некоторые из них.

Упражнения на доверие

«Поддержка». Участвует вся команда. 1 игрок из команды встает на возвышенность, скрещивает на груди руки и закрывает глаза. По команде тренера этот участник должен, доверившись партнерам, упасть назад. Сзади стоящие должны поймать его. Каждый из команды должен выполнить падение.

«Восковая палочка». В центре находится один из участников, который закрывает глаза, скрещивает на груди руки в замок и замирает. Все остальные участники становятся в круг и медленно «передают» участника в центре его по кругу друг другу, бережно контролируя руками стоящего в кругу. Затем происходит смена участников.

Упражнения на командообразование и выявление лидерских качеств

«Шеренга». Участники выстраиваются в шеренгу на расстоянии шага друг от друга и лицом к одной из четырех стен помещения. Все закрывают глаза и по хлопку ведущего подпрыгивают, делая в прыжке поворот вокруг своей оси. Поворот можно осуществлять как в левую, так и в правую сторону, но обязательно после приземления оказаться лицом к одной из стен. Задача участников – после каждого хлопка совершать синхронные повороты и всем приземляться повернутым лицом в одну сторону. Как правило, задача эта оказывается для группы невыполнимой, и после первого же хлопка участники стоят повернутые, кто куда. Для такой перемешанной шеренги ведущий формулирует новую задачу: прыгнуть так, чтобы оказаться после приземления повернутыми в одну и ту же сторону. Прыжки продолжаются до тех пор, пока не будет достигнута цель (упражнение выполняется молча).

«Построение». Задача команды – по сигналу тренера за 20 с построиться по цвету глаз, длине волос, дате рождения и т. д. (желательно не более 3 раз).

«Плот». Задача команды – по сигналу тренера вместиться в нарисованном на полу квадрате (плот). После правильного выполнения упражнения квадрат рисуется поменьше и т. д.

«Плот-усложнение». Задача команды – стоя на плоту перевернуть его изнанкой вверх, не наступая на пол.

Игры-flashки (вспышки)

«Хрю». Участники стоят в кругу. Задача каждого – передать слева стоящему эстафету поворотом головы, произнося звук «хрю». С каждым разом нужно стараться выполнить это задание быстрее предыдущего раза (упражнение проделать 3 – 4 раза).

«Поменяйтесь местами те, кто...». Группа сидит в кругу на стульях. В центре находится ведущий. Он дает задание: «Поменяйтесь местами те, кто одет в джинсы (кто не любит умываться холодной водой и т. д.)». Те участники, которые соответствуют вопросу, должны поменяться местами, а ведущий должен занять место одного из них. Тем самым кто-то останется в кругу ведущим, и игра повторится.

Настольные игры

«Крокодил». Вначале нужно разбиться на две равных команды. После этого игроки одной команды задумывают слово и выбирают «жертву» – игрока из команды соперников, которому по секрету и сообщают это слово. После этого «жертву» отпускают на свободу, к своей команде, где он пытается объяснить слово. При этом ему разрешается использовать жесты и мимику, пляски, прыжки и ужимки; принимать любые позы; показывать слово целиком или по частям; кивать или мотать головой: «да» и «нет».

«Алиас». Игроки делятся на команды (от двух человек), решают вопрос очередности, договариваются внутри команды, кто будет объясняющим, а кто воспринимающим, определяют номера слов на карточках, ставят песочные часы и в течение минуты пытаются понять друг друга. Сколько успели отгадать – столько очков достанется.

Тестирование

Тесты и опросники

- 1) самочувствия, настроения, степени активности (тест САН);
- 2) уровня ситуативной тревожности (одноименный опросник);
- 3) уровня нервно-психического напряжения (опросник Немчина);
- 4) личностных черт (например, склонность к доминированию или конформность), выраженность которых можно оценить с помощью опросника Кеттелла;
- 5) способа реагирования в конфликтах (как спортсмен реагирует на конфликт: предпочитает ли он избегать его либо настроен на соперничество или на сотрудничество, прибегает к компромиссу или жертвует своей позицией. Опросник Томаса позволяет оценить ведущий из этих способов);
- 6) уровня агрессивности и способы ее проявления опросник Басса – Дарки. 8 показателей (физическая агрессия, вербальная агрессия, обида, подо-

зрительность и т. д.) позволяют составить прогноз относительно степени конфликтности спортсмена в группе.

7) уровня развития адаптационных способностей (они важны при отборе, например, в сборную, где игрокам необходимо относительно быстро привыкнуть к новым товарищам по команде и настроиться на совместную игру. Оценить общую адаптивность личности и уровень развития адаптационных способностей можно с помощью одноименных опросников);

8) психологического климата – опросник «Психологический климат в коллективе»;

9) темперамента (Г. Ю. Айзенк);

10) акцентуаций характера (Г. Шмишек);

11) мотивов занятия спортом (В. И. Тропников и др.) [2; 7; 28].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д. С. Нестеровского. – Москва : Академия, 2004. – 336 с.
- 2 Володина А. А. Психологическая подготовка баскетболисток / А. А. Володина, А. А. Толмачева // Молодой ученый. – 2015. – № 21. – С. 526–529. – URL <https://moluch.ru/archive/101/22758/> (дата обращения: 12.04.2019).
- 3 Гандельсман А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – Москва, 2010. – 210 с.
- 4 Гомельский А. Я. Библия баскетбола: 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский – Москва : Эксмо, 2015. – 146 с.
- 5 Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе / А. Я. Гомельский. – Москва, 2006. – 124 с.
- 6 Дергач А. А. Творчество тренера / А. А. Дергач, А. А. Исаев. – Москва, 2007. – 110 с.
- 7 Вуден Джон Р. Современный баскетбол / Джон Р. Вуден ; перевод с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
- 8 Егоров А. В. Психологическая подготовка баскетболистов / А. В. Егоров // Молодой ученый. – 2015. – № 8. – С. 428–430. – URL <https://moluch.ru/archive/88/17429/> (дата обращения: 12.04.2019).
- 9 Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 2-е изд. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 200 с.
- 10 Книга тренеров NBA: техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола / пер. с англ. Н. А. Андрианова, А. А. Рудницкой. – Москва : Издательство «Эксмо», 2017. – 368 с.
- 11 Кожевников З. Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста / З. Я. Кожевников. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 75 с.
- 12 Коузи Б. Баскетбол, концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Поуэр; пер. с англ. – Москва, 2005. – 96 с.
- 13 Краузе Джерри В. Баскетбол – навыки и упражнения / Джери В. Краузе ; пер. с англ. – Москва : Харвест, АСТ, Астрель, 2006. – 157 с.
- 14 Кудряшов В. Технические приемы игры в баскетбол / В. Кудряшов, Р. Мирошникова. – Минск, 2007. – 68 с.
- 15 Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение / Ф. Линдеберг. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 95 с.
- 16 Вуттен Морган. Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха / Морган Вуттен ; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 2016. – 301 с. : ил.

- 17 Нортон Б. Упражнения в баскетболе / Б. Нортон. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 103 с.
- 18 Петровский В. В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. – Киев, 2008. – 100 с.
- 19 Питхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений / Г. Питхолстер ; пер с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 66 с.
- 20 Подвижные игры. Практический материал : учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – Москва : Спортакадем Пресс, 2002. – 279 с.
- 21 Портнов Ю. М. Баскетбол : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю. М. Портнов, В. Г. Башкирова и др. – Москва : Советский спорт, 2009. – 100 с.
- 22 Роуз Ли Баскетбол чемпионов: основы / Ли Роуз ; пер. с англ. – Москва : Человек, 2014. – 272 с.
- 23 Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / под общей ред. В. П. Филина. – Москва, 2008. – 110 с.
- 24 Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н. Сортэл ; пер с англ. – Москва : АСТ, 2002. – 240 с.
- 25 Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – Москва : Издательский центр «Академия», 2006. – 520 с.
- 26 Стонкус С. Индивидуальная тренировка баскетболистов / С. Стонкус. – Москва, 2007. – 120 с.
- 27 Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательский центр «Академия», 2003. – 481 с.
- 28 Яхонтов Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов : учебное пособие / Е. Р. Яхонтов. – Санкт-Петербург : СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 58 с.
- 29 Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов : учеб. пособие / Е. Р. Яхонтов. – Санкт-Петербург, 2006. – 112 с.
- 30 Яхонтов Е. Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е. Р. Яхонтов, Л. С. Кит. – Москва, 2010. – 136 с.

Егорова Надежда Викторовна
Корюкин Дмитрий Анатольевич

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА
БАСКЕТБОЛИСТОВ КАК ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ОБРАЗОВАННОСТИ:
учебно-тренировочные сборы**

Методические рекомендации к практическим занятиям

Редактор Л. П. Чукомина

Подписано в печать 03.06.22	Формат 60x84 1/16	Бумага 80 г/м ²
Печать цифровая	Ул. печ. л. 2,5	Уч. изд. л. 2,5
Заказ 43	Тираж 25	

Библиотечно-издательский центр КГУ.
640020, г. Курган, ул. Советская, 63, стр. 4.
Курганский государственный университет.