

ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я**

Бессарабов М.С.

**ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ ТА
СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛІ**

Навчальний посібник

Запоріжжя 2015 р.

Бессарабов М.С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі. Навчальний посібник.-Запоріжжя, ЗДМУ: 2015.-109 с.

Автор:

Бессарабов М.С. доцент кафедри спортивних ігор ЗНУ і кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання ЗГМУ.

Реценденти:

Клопов Р.В. д.пед.н., професор завідувач кафедри спортивних ігор Запорізького національного університету

Філімонов В.І. д. мед.н, професор завідувач кафедри нормальної фізіології Запорізького державного медичного університету

Навчально-методичний посібник складений на основі діючого учбового плану і програми по учбовій дисципліні «Фізичне виховання» для студентів вищих медичних учбових закладів III–IV рівнів акредитації для напряму підготовки «Медицина» 1201 (спеціальності 7.12010001 «Лікувальна справа», 7.12010002 «Педіатрія», 7.12.010005 «Стоматологія») і напряму підготовки «Фармація» 1202 (спеціальність 7.12020101 «Фармація») згідно освітньо-кваліфікаційної характеристики і освітньо-професійної програми підготовки фахівців.

Посібник призначений для самостійної роботи студентів I–II курсів всіх факультетів при підготовці до практичних занять по дисципліні «Фізичне виховання».

Навчальний посібник обговорений і затверджений на засіданні циклової методичної комісії ЗДМУ з терапевтичних дисциплін і рекомендований до видання Центральною методичною радою ЗДМУ (протокол № ___ від _____)

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ ТА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ЗМІСТ ТРЕНУВАННЯ

Опанування основ гри в баскетбол здійснюється у процесі вивчення та подальшого вдосконалення спеціальних знань, вмінь та навичок. Тому навчання та тренування є складовими єдиного педагогічного процесу.

Головне завдання процесу **навчання** – це оволодіння руховими навичками і спеціальними знаннями. Учні вивчають правила гри, техніку і тактику дій, розвивають фізичні якості, що забезпечує досягнення спортивної майстерності.

Під **тренуванням** слід розуміти спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, що спрямований на досягнення високих спортивних результатів, підготовку до суспільно корисної діяльності.

Метою тренування є всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я займається іграми, набуття техніко – тактичної майстерності, виховання високих морально – вольових якостей.

Підготовки до участі у змаганнях здійснюється у рамках спеціально організованого **навчально – тренувального процесу**. Його головне призначення – забезпечити розв'язання завдань фізичного виховання за допомогою вибраного виду спорту, зокрема баскетболу.

Кожний гравець має бути підготовлений так, щоб повністю оволодіти технікою і тактикою гри та вміти проявити їх, по можливості, на найвищому рівні. Це вимагає оволодіння спортсменом досить складним комплексом знань, умінь та навичок, що характеризується як «уміння грати».

Звідси зрозуміла педагогічна спрямованість навчально – тренувального процесу – навчання і виховання та вдосконалення і тренування.

Зміст навчально – тренувального процесу – складають різнобічні вправи, за допомогою котрих розв'язуються поставлені завдання. При цьому з підвищенням спортивної майстерності гравців зміст тренування змінюється, різнобічні засоби використовуються в різних пропорціях, одні вправи замінюють іншими.

Процес опанування спортивною грою складається з трьох етапів. Перший – **попередній етап**, що забезпечує створення обов'язкових передумов:

- Попереднє загальне знайомство з грою;
- Виховання інтересу до вивчення гри.

Наступний етап – **початкового навчання**, у процесі якого засвоюються елементарні знання та навички, розвиваються необхідні рухові якості.

Головний і нейтральний третій етап – удосконалення – забезпечує послідовний зріст спортивної майстерності та досягнення кожним гравцем і командою спортивних результатів.

Завдання тренування. На кожному етапі навчально – тренувального процесу обов'язково розв'язуються різні завдання. Головними завданнями навчально – тренувального процесу з баскетболу є:

1. Зміцнення здоров'я та підвищення працездатності на основі різнобічного гармонійного розвитку.
2. Опанування спеціальними знаннями, вміннями та навичками.
3. Виховання необхідних рухових, інтелектуальних, морально – вольових якостей та спеціальна підготовка для досягнення високих результатів.
4. Подальше підвищення спортивної кваліфікації.

Розв'язання цих завдань здійснюється за допомогою організації, змісту та методики проведення занять і змагань.

Зміст тренування. Досягнення спортивних результатів визначається рівнем підготовленості гравців і команд. Комплексний характер дій баскетболістів визначає необхідність різнобічної спеціальної підготовки. Вона складається з самостійних, але тісно пов'язаних між собою видів підготовки: теоретичної, фізичної, техніко – тактичної, психологічної, ігрової, змагальної, інтегральної, морально – вольової, організаційно – методичної, суддівської.

Усі ці види підготовки визначають **структуру навчально – тренувального процесу**. Його основою є теоретична, організаційно – методична і суддівська підготовки, призначення яких полягає у набутті спеціальних знань та умінь, необхідних для проведення занять і змагань.

Виховання високих морально – вольових рис характеру і розвиток спеціальних психологічних якостей здійснюється у процесі психологічної і морально – вольової підготовки.

Фізична підготовка є необхідною основою для проведення і подальшого використання в змагальних умовах спеціальних рухових навичок і умінь.

Центральне місце в структурі навчально – тренувального процесу займає техніко – тактична підготовка, під час якої вивчаються і вдосконалюються спеціальні ігрові прийоми.

Ігрова і змагальна підготовка баскетболістів є зразком системності, поєднаною у взаємозв'язку фізичних якостей з техніко – тактичними діями. Взаємозв'язок сторін підготовки потребує цілеспрямованого впливу, значення якого є таким великим, що у тренувальному процесі баскетболістів виникає необхідність виділити спеціальний розділ – інтегральну (суцільну) підготовку.

Інтегральна підготовка являє собою системи тренувальних вправ, які сприяють прояву максимальних тренувальних ефектів технічної, тактичної, фізичної та всіх інших видів підготовки у суцільній ігровій і змагальній діяльності баскетболістів.

Названі види підготовки обов'язково входять до навчально – тренувального процесу з баскетболу, але, залежно від контингенту тих, хто займається, представленні у різних співвідношеннях. Так у заняттях з дітьми збільшується частка фізичної підготовки, що забезпечує найбільш повноцінний розвиток підростаючого організму.

У командах кваліфікованих баскетболістів головну увагу приділяють техніко – тактичній підготовці та участі у змаганнях. Але і в тому, і в іншому випадках необхідно вирішувати у комплексі завдання виховання і фізичного удосконалення баскетболістів.

Навчально – тренувальний процес не треба зводити лише до досягнення високих спортивних результатів: це неодмінно призведе до звуження його змісту і втрати освітнього, виховного, а іноді і оздоровчого ефекту.

ГОЛОВНІ ЗАСОБИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ

Для розв'язання завдань навчально – тренувального процесу використовують широке коло вправ. Це насамперед вправи для розвитку головних фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, витривалості, гнучкості, які забезпечують широку загальну фізичну підготовку і сприяють оволодінню спеціальними руховими якостями. Для розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних для ігрової діяльності, використовують вправи спеціального характеру: швидкісні атаки, швидкий прорив, пресинг тощо.

Фізичні вправи, що використовують у навчально – тренувальному процесі, прийнято розділяти на головні та допоміжні.

Головними вважаються вправи, що взяті безпосередньо зі змісту самої гри в баскетбол: кидки м'яча у кошик, передачі, ведення м'яча, взаємодії гравців у нападі та захисті тощо.

Допоміжні вправи не мають такого тісного зв'язку зі змістом гри і розподіляються на вправи для загального розвитку та спеціально – підготовчі.

За допомогою вправ для загального розвитку складаються необхідні передумови для оволодіння основами ігрової діяльності, досягається всебічна фізична підготовленість та оздоровлення спортсменів, забезпечується розвиток найважливіших фізичних якостей.

Спеціально – підготовчі вправи спрямовані на набуття спеціальних якостей, необхідних для баскетболу, та опанування ігровими прийомами. Вправи, що при цьому використовуються, розподіляють на загально – підготовчі та підвідні. Вони тісно пов'язані між собою. Підготовчі вправи сприяють розвитку спеціальних фізичних якостей. Це можуть бути вправи без предметів або з предметами, ігри та естафети.

Підвідні вправи використовуються для легшого засвоєння рухових дій, що вивчаються (виконання складного за координацією руху, або його виконання в полегшених умовах). Іноді з цією метою використовують імітаційні вправи (без м'яча) та вправи на тренажерах.

Успішне виконання поставлених перед тренувальними заняттями завдань багато в чому залежить від систематичної, послідовної та багаторічної роботи, а також всебічної фізичної підготовленості гравців.

У процесі тренування, навчаючи спортсменів техніки і тактики гри, слід урахувати їхню загальну фізичну підготовку. Важливо, щоб гравці дотримувалися суворого режиму. Налажений режим і постійний лікарський нагляд сприяють всебічній підготовці, зміцненню здоров'я, підвищенню спортивної майстерності, підтримці спортивної форми. Якщо ж не дотримуватися режиму, то спортивні показники знижуються, швидше з'являється стомлення, пере тренуваність та загальне ослаблення організму спортсмена.

Для того щоб добре розвинути силу, швидкість, витривалість, опанувати сучасну техніку і тактику гри, виховувати волю, рішучість та інші риси характеру, необхідна тривала наполеглива робота.

Якщо тренувальні заняття будуть проводитися нерегулярно, з великими перервами, то вони не сприятимуть досягненню очікуваних результатів.

Процес тренування не слід обмежувати лише практичними заняттями. Гравців слід ознайомити з основами теорії та методикою занять, гігієнічними вимогами, організацією та проведенням змагань тощо. На тренувальних заняттях гравці мають набути й педагогічних навичок.

Процес тренування проводиться у формі занять. Вони можуть бути груповими та індивідуальними. Це залежить від завдань, спрямованості занять та від рівня підготовленості гравців. Методика тренування має бути гнучкою та відповідати умовам і завданням занять.

ДИДАКТИЧНІ І СПЕЦИФІЧНІ (СПОРТИВНІ) ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ.

Для того щоб баскетболісти швидко і добре навчилися грати, тренер має знати, як і якими засобами передати навчальний матеріал, як правильно організувати заняття.

Напряму у роботі визначають такі дидактичні принципи педагогіки: свідомості і активності; наочності; систематичності і послідовності; доступності; міцності засвоєння тощо.

Принцип свідомості і активності. Цей принцип навчання потребує, щоб гравці усвідомили мету та завдання, що стоять перед ними, активно брали участь у процесі навчання і тренування, самокритично підходили до оцінки своїх успіхів, невдач та помилок, шукаючи нових шляхів і засобів для розв'язання поставлених завдань і творчо підходили до застосування різноманітних вправ, рекомендованих тренером.

Кожний тренер, навчаючи нового руху або елемента техніки, у першу чергу має ознайомити учнів із завданням та змістом дій, що будуть вивчатися.

Ознайомлюючи гравців із завданням, тренер має допомагати їм зрозуміти сутність завдання, вказати способи розв'язання і пояснити, чому так а не інакше слід виконувати певну вправу.

Усвідомивши мету і завдання навчання, глибоко зрозумівши сутність навчального матеріалу, рухів, елементів техніки і структуру дій, основи біомеханіки, гравці ще з більшим бажанням будуть вивчати даний матеріал та застосовувати набуті знання практично — безпосередньо під час гри. Нові знання, нові вправи, навички тісно пов'язані з колективними діями баскетболістів.

Особливо велике значення має виправлення помилок. Тренер має навчити гравців помічати, розуміти свої помилки та виправляти їх свідомо, а не механічно.

Принцип наочності полягає у демонстрації руху або елемента техніки, у поясненні та аналізі певного прийому гри, у використанні наочних посібників.

Нові рухи або вправи необхідно показувати чітко і правильно, щоб учні мали повне уявлення про них.

Принцип наочності потребує пояснення до вправ, які були запропоновані тренером. Мета пояснення — допомогти гравцям усвідомити послідовність і техніку виконання вправ.

Змагання, фотознімки, схеми, діафільми, відеозйомки є необхідними засобами для здійснення принципу наочності.

Особливо корисно спостерігати гру сильних команд на змаганнях і тренувальних заняттях, а потім проводити аналіз гри команд та окремих гравців.

Принцип систематичності і послідовності передбачає систематичне і послідовне викладання навчального матеріалу за правилами: від простого до складного, від відомого до невідомого, від легкого до складного.

Велике значення має планування, на основі котрого створюється комплекс знань і рухових навичок залежно від наявних умов навчання і тренування.

Принцип систематичності потребує послідовного і логічного зв'язку навчального матеріалу, тому рухові навички мають бути опановані і засвоєні у тісному взаємозв'язку з іншими, вже знайомими і ще незнайомими рухами. Навчальний матеріал на кожному занятті має бути пов'язаний з наступним матеріалом, а новий матеріал — спиратися на вже відомий.

Хороша фізична підготовленість та вміння володіти м'ячем можливі лише за умови регулярного відвідування занять. Якщо відсутня систематична робота, то засвоєні знання і навички, вміння використовувати їх практично поступово забуваються і зникають, а загальна фізична працездатність організму знижується.

Якщо гравці будуть недостатньо фізично підготовлені і не зможуть виконувати елементи техніки, то вони не зможуть вдосконалюватися у грі, тому що без вміння правильно виконувати елементи техніки неможливо навчати тактики гри, а отже — досягти високих спортивних результатів.

Принцип доступності. Під час навчання необхідно враховувати вік учнів, стан їх здоров'я, статеві особливості, фізичну підготовленість і ступінь засвоєння техніки і тактики гри. Особливу увагу слід звертати на індивідуальні особливості спортсменів. Це допоможе раціонально викладати навчальний матеріал, виправляти помилки, встановлювати принципи відставання гравців у навчанні тощо.

Ураховуючи індивідуальні особливості гравців, тренер спроможний краще використовувати кожного з них у різноманітних ситуаціях гри, але

вони відповідно до своїх фізичних і морально-вольових якостей змогли б продемонструвати найкращі результати.

Для здійснення принципу доступності необхідно, щоб у процесі навчання і тренування навчальний матеріал подавався з додержанням педагогічних правил.

Якщо навчальний матеріал буде недоступним для гравців, то поставлена мета не буде досягнена, а сам процес навчання і тренування буде нецікавим, формальним, а іноді навіть шкідливим для здоров'я гравців. Однак навчальний матеріал не має бути дуже легким. Більш важкі завдання потребують від гравців більших зусиль для їх розв'язання, а отже й прояву фізичних, морально-вольових якостей, привчають бути впевненим у своїх силах і т. ін.

Принцип міцності засвоєння. Засвоєні у процесі навчання і тренування нові знання і рухові навички необхідно удосконалювати. Досягнути цього можливо під час систематичного повторення навчального матеріалу. Завдяки повторенню зміцнюється організм гравців, рухові навички стають більш стабільними і тривалими.

Принцип міцності засвоєння передбачає оволодіння навичками гри у баскетбол не тільки під час навчальних ігор і ігрових тренувань, а й в умовах відповідальних змагань.

У підготовці баскетболістів високої кваліфікації використовуються специфічні принципи: спрямованість до найвищих досягнень; єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності зі змістом спеціальної підготовки; безперервність тренувального процесу; поступове і максимальне збільшення навантаження, хвилеподібність та варіативність навантажень; циклічність тренувального процесу. В реалізації названих принципів враховується специфіка баскетболу.

Принцип спрямованості до найвищих досягнень. Як вид спорту баскетбол неможливий без змагань. Отже, прагнення до найвищих досягнень у спортивних змаганнях є закономірним. Це позначається на навчально-тренувальному процесі: використовуються найбільш ефектні засоби та методи, поглиблена спеціалізація за ігровими функціями, цілорічні і багаторічні заняття, варіанти планування тощо.

Єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності і тренування. Структура змагальної діяльності і чинники, що зумовлюють її ефективність, є основою для побудови тренування на всіх рівнях: тренувальні завдання, окремі заняття, моноцикли (тренувальні цикли в межах одного тренувального дня), мікроцикли, середні і річні цикли, 4-річні цикли олімпійців і багаторічний цикл підготовки резервів.

З наближенням головних змагань відповідність занять до їхньої структури збільшується не тільки за техніко-тактичним змістом, навантаженням, але й за моделюванням майбутніх суперників, умов змагань тощо.

Безперервність тренувального процесу зумовлює цілорічне і багаторічне тренування з регулярними заняттями протягом тижня, місяця, року, ряду літ. Перерва у заняттях може призвести до значного зниження спортивної форми. Чергування занять і навантаження в них мають забезпечувати відновлення і підвищення працездатності, а для цього слід чергувати мікроцикли та окремі заняття з різним навантаженням (максимальним, малим та середнім), активним відпочинком і засобами відновлення.

Поступове і послідовне збільшення навантажень. Баскетболісти мають бути готовими до граничної мобілізації сил під час змагань. Тому під час тренувальних занять протягом року і цілого ряду літ поступово ускладнюють завдання з техніки, тактики, фізичної та інтегральної підготовки. систематично застосовують граничні навантаження. Збільшення навантаження досягається за рахунок підвищення інтенсивності роботи.

Хвилеподібність і варіативність навантажень. Хвилеподібний характер визначається процесами стомлення і відновлення, що потребує чергування навантажень і відпочинку, зміни величин і характеру навантажень у мікроциклах, етапах, періодах підготовки. Варіативність тренувальних навантажень визначається у показниках обсягу, інтенсивності, співвідношення роботи різної спрямованості та специфічності, періодів напруженої роботи і відпочинку і т. ін. Коли збільшується обсяг роботи, то знижується її інтенсивність, і навпаки: зі збільшенням інтенсивності зменшується обсяг. Збільшення обсягу передуює збільшенню інтенсивності.

Циклічність тренувального процесу полягає у систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць: тренувальних завдань, окремих занять, мікро-, мезо-, макроциклів. Загальні і специфічні принципи тренування тісно пов'язані між собою. Знання та вміле застосування їх у тренуванні є основою успішної підготовки баскетболістів.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ

Методи навчання і тренування — це способи взаємополученої діяльності тренера-викладача і учня-спортсмена, за допомогою яких передаються знання, засвоюються вміння і навички.

Вибір певного методу визначається педагогічними завданнями, змістом навчального матеріалу, підготовленістю спортсменів, наявністю матеріально-технічних можливостей.

У навчально-тренувальному процесі використовують три групи методів: словесні, наочні, практичні.

Словесний метод. За допомогою методичних прийомів, що належать до цього методу, тренер-викладач формує у баскетболістів попередню уяву про рух або дію, що вивчається, визначає та коригує помилки у їхньому виконанні. При цьому викладач-тренер може використати пояснення, розповідь, бесіду, зауваження, вказівки, команди, підраунок тощо.

Пояснення - це головний прийом, за допомогою якого викладають конкретний зміст поняття, дії, руху. З пояснення починається побудова уяви про матеріал, що вивчається. Пояснення тренер-викладач проводить за визначеним планом: назва прийому (термінологічне визначення), його призначення, суттєвість, особливості виконання та використання у грі.

Пояснення має бути коротким, образним, доступним, для розуміння. Під час першого пояснення увагу спортсменів зосереджують на головному. Під час повторного пояснення, після спроб виконати вправу, знаходять помилки і роблять детальні доповнення.

Розповідь використовують для розширення знань про зміст гри та методику тренування. Розповідь має бути образною та емоційною.

Бесіда - це активна форма словесного методу. Її проводять у формі запитань та відповідей, що дозволяє оцінити ступінь розуміння учнями викладеного матеріалу, обговорити помилки і способи їх усунення. У бесідах обговорюються підсумки виступів у змаганнях, оцінюється ступінь виконання поставлених завдань і намічаються плани на майбутнє.

Вказівки застосовують під час безпосередніх виконань завдань. Вони запобігають виникненню помилок. Особливо часто вказівки використовують під час керівництва командою на змаганнях.

Зауваження допомагають виправляти допущені помилки.

Розпорядження і команди допомагають керувати діяльністю спортсменів. Вони визначають початок і закінчення виконання завдань, напрямок руху, черговість участі у виконанні вправ тощо. Команди віддають голосно, чітко, використовуючи загальноприйнятну термінологію.

Наочні методи завжди використовуються разом зі словесними й сприяють створенню уяви про навчальні дії за допомогою показу, демонстрації наочних посібників, перегляду кінокартин, відеозаписів, ілюстративного матеріалу, технічних засобів навчання, перегляду та аналізу ігор, змагань, виконання окремих вправ.

Практичні методи, до яких входять метод вправ, ігровий та змагальний, використовують при вивченні та удосконаленні знань, умінь та навичок. При цьому головну роль відіграє метод вправ, котрий створює умови для систематичного повторення, а отже — удосконалення прийому, що вивчається. Цей метод має два суттєві різновиди: **метод цілісного навчання і метод розчленованої вправи**.

Окремі прийоми доцільно вивчати одразу в цілому; це дозволяє з самого початку оволодіти правильною координацією рухів. У спортивних цей метод використовується найчастіше, тому що більшість дій хоч і носить комплексний характер, але складається з окремих, порівняно простих прийомів. Їх цілісне вивчення і послідовне поєднання допомагає складати необхідні ігрові прийоми.

Окремі прийоми доцільно вивчати одразу в цілому; це дозволяє з самого початку оволодіти правильною координацією рухів. У спортивних іграх цей метод використовується найчастіше, тому що більшість дій хоч і носить комплексний характер, але складається з окремих, порівняно простих прийомів. Їх цілісне вивчення і послідовне поєднання допомагає складати необхідні ігрові прийоми.

Другий метод - розчленованої вправи - полягає у попередньому поділі прийому на окремі елементи, котрі вивчаються окремо, а в подальшому об'єднуються в єдине ціле. Цей шлях більш тривалий, але іноді більш правильний, якщо дія, що вивчається, відзначається складністю і не піддається оволодінню відразу. В спортивних іграх таким методом засвоюють окремі ігрові прийоми, але найчастіше - складні, багатоходові тактичні комбінації.

Під час виконання вправ особливо важливим є виправлення помилок. Воно починається зі з'ясування причин їх виникнення. Це можуть бути:

- поспішний перехід до нового складного для вивчення руху та умови його виконання;
- відсутність у спортсменів правильного уявлення про вправу (дію, рух), що вивчається;
- невміння використати раніше опановані елементи у новому русі;
- відсутність необхідного рівня розвитку фізичних якостей;
- недостатня інформація про правильне виконання.

Важливе значення має вміння самостійно визначити свої помилки. Тому кожне виконання прийому необхідно піддавати аналізу. Слід встановити і порівняти правильне виконання руху з помилковим. Необхідно, щоб гравець не тільки знайшов свою помилку, але й був готовим її виправити. Помилки виправляють за допомогою повторного пояснення та

показу, де монстрації відеозапису, поділу вправи на окремі елементи, спрощення завдання і умов його виконання, повернення до виконання підготовчих вправ.

Ігровий метод полягає у використанні рухливих і спортивних ігор для ознайомлення, вивчення та вдосконалення окремих прийомів та ігрових дій. Для цього використовують естафети, ігрові вправи, навчальні ігри, що дозволяють швидко вдосконалювати дії, котрі вивчаються. Однак використовувати цей метод краще після того, як будуть опановані окремі прийоми. Ігровий метод слід сполучати з методом вправ для того, щоб запобігти звуженню прийомів, що вивчаються, виконанням вже засвоєних раніше прийомів. Ігровий метод дозволяє моделювати частково умови змагальної діяльності.

Змагальний метод близький до ігрового і відрізняється від нього лише тим, що головним засобом навчання є різноманітні змагання. За його допомогою можна значно збільшити навантаження, ускладнити виконання технічних прийомів, що дозволяє активно вдосконалювати рухові навички та якості. За відсутності такої практики неможливо виховати бійцівські якості та вміння змагатися.

Отже, застосування змагального методу є обов'язковим у підготовці баскетболістів. Але робити це слід уміло і обачливо. Надмірне захоплення змаганнями може викликати психологічне перевантаження, призвести до

появи недбалості у виконанні технічних прийомів, оскільки їх важко контролювати в умовах змагань. Особливо цього положення слід дотримуватися під час навчання новачків і дітей молодшого віку.

Рівномірний метод передбачає тривале і безперервне виконання вправ у рівномірному темпі. Крос, біг на лижах, плавання, вправи для загального розвитку циклічного характеру, в яких задіяно велику кількість м'язових груп, сприяють підвищенню функціональних можливостей баскетболіста. Частота серцевих скорочень (ЧСС) досягає $140-150 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, тривалість роботи протягом 60-90 хв дозволяє виховувати загальну витривалість, особливо на першому етапі підготовки у спортивному сезоні.

Змінний метод тренування передбачає чергування навантажень різної інтенсивності. Прикладом такого чергування навантажень є фартлек (біг зі зміною швидкості — гра швидкостей), що широко застосовується на етапі загальної і спеціальної фізичної підготовки баскетболістів, безперервне виконання різних ігрових вправ.

Повторний метод — це багаторазове виконання вправ при збереженні змісту, величини й характеру навантаження. Наприклад, багаторазові пробігання відрізків, що дорівнюють довжині баскетбольного майданчика, з

визначеною швидкістю; повторне піднімання обтяжень, виконання кидків з однієї позиції певними способами: ЧСС при цьому не повинна бути нижчою 120-130 уд * хв⁻¹. Цей метод дозволяє баскетболісту протягом одного тренування виконувати великий обсяг роботи, сприяє вдосконаленню функціональних можливостей, формуванню рухових навичок. Повторний метод застосовують під час розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та техніко-тактичної підготовки.

Під час розвитку силових здатностей застосовують метод виконання вправ «до відмови», основу котрого складає повторне виконання вправ з елементами баскетболу з обтяженнями 60 - 70% максимального.

Метод максимальних зусиль передбачає виконання вправ з великими обтяженнями, котрі баскетболіст може піднімати не більше двох-трьох разів. Для забезпечення відновлення інтервали відпочинку між вправами мають бути у межах 5 хв при одному занятті на тиждень. Цей метод є найефективнішим для розвитку сили.

Інтервальний метод — це повторення нетривалої роботи при суворій регламентації тривалості вправ і пауз відпочинку між повтореннями. Інтенсивність вправи контролюється за ЧСС — до 180 уд * хв⁻¹. Тривалість вправ циклічного характеру — 1,5-2 хв, спеціальних вправ баскетболістів — 2-3 хв. Паузи відпочинку можуть бути пасивними і активними. Їх тривалість регламентується відновленням ЧСС на рівні 120-130 уд * хв⁻¹. Кількість повторень від 10 до 20. Використання цього методу сприяє розвитку серцевого м'яза, збільшенню об'єму серця і поліпшенню показників аеробного обміну.

Метод сполученого впливу полягає у взаємозв'язку розвитку фізичних якостей і рухових навичок. Для цього виконують спеціальні вправи, спрямовані на розвиток необхідних рухових якостей за умови їхньої динамічної відповідності біомеханічним та анатомо-фізіологічним особливостям рухової діяльності баскетболіста. Тут враховується не тільки склад «робочих м'язів», але й величина зусиль, режим і характер змін цих зусиль у різних фазах руху, що дозволяє стимулювати роботу нервово-м'язового апарату і забезпечувати високу ефективність рухових дій.

Метод взаємоспоріднених зусиль застосовують на етапах спеціальної і передзмагальної підготовки баскетболістів, а також у змагальний період, коли необхідно тісне поєднання фізичної, технічної і тактичної підготовки за дефіциту часу на фізичну підготовку.

Метод колового тренування - це форма організації занять, головними методичними принципами побудови якої є такі положення:

- циклічне виконання розроблених комплексів фізичних вправ у порядку послідовної зміни «станцій»;
- розподіл на групові заняття, найбільш специфічні для баскетболу;
- підвищення працездатності баскетболістів на основі всебічного розвитку. Комплекс складається з допоміжних вправ з різних видів спорту та зі спеціальних вправ баскетболістів;
- регламентація навантажень у комплексах вправ базується на основних компонентах розвитку працездатності: тривалості вправи, інтенсивності, кількості повторень, суворій послідовності дозованих навантажень з чітко визначеними інтервалами відпочинку між окремими «станціями» та між колами. Тривалість вправ вибирається з урахуванням можливості розвитку аеробних і анаеробних здібностей. Інтенсивність дозується за ЧСС;
- підтримання інтенсивності (за ЧСС), котра досягає змагальної або перевищує її, чого не завжди можливо досягти спеціальними баскетбольними засобами. ЧСС дає можливість оцінити вплив навантаження і може бути критерієм оцінки впливу вправ на функціональний стан системи енергетичного забезпечення організму спортсмена. Розподіл вправ за інтенсивністю їхнього впливу дозволяє цілеспрямовано планувати і контролювати навантаження, будувати спеціальні тренування для розвитку тієї або іншої якості;
- більше можливостей для індивідуального дозування навантаження;

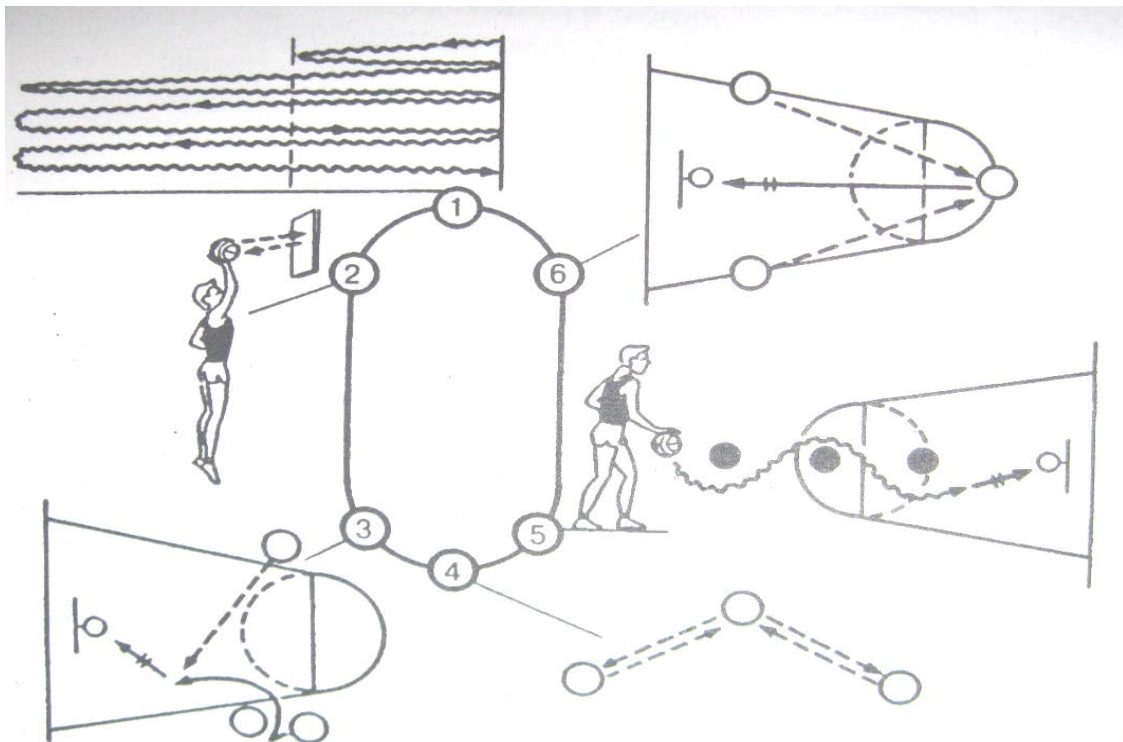


Рис. 1. Організація вправ за методом колового тренування

• максимальне наближення до специфіки баскетболу. Для цього формують кола і «станції» за двома напрямками: з широким профілем різноманітних завдань і засобів; для розв'язання завдань силової, швидкісно-силової підготовки, розвитку спритності, техніко-тактичної та ігрової підготовки баскетболіста.

Приклад організації вправ за методом колового тренування (Портнов та ін., 1988; рис.1):

1. Човниковий біг з веденням м'яча.
2. Серійне добивання м'яча у щит.
3. Проходи 1x1 з партнером, який подає м'яч.
4. Кидки М'яча.
5. Обведення стояків з наступним кидком.
6. Передачі у трійках двома м'ячами.

Для розвитку фізичних якостей баскетболістів використовується повторний, інтервальний, перемінний, контрольний, ігровий, змагальний методи, а також усі прийоми методів демонстрацій та словесного.

У технічній підготовці застосовують методи: розчленованої вправи, цілісний, метод підвідних вправ, ідеомоторний, сполученого виливу. Для того щоб підвищити вплив вправ і акцентувати увагу на різнобічності підготовки баскетболістів у процесі вдосконалення стабільності виконання та варіативності технічних дій, застосовують такі прийоми: виконання вправ у стані стомлення, емоційного збудження, максимальної швидкості пересування; спеціальні цільові вказівки та установки тощо.

Тактична підготовка здійснюється за допомогою методів вправ, аналізу, розробки тактичних варіантів, перегляду ігор та змагань, моделювання гри суперника.

У процесі вдосконалення майстерності найбільш поширеними є такі прийоми: введення визначених завдань, використання проміжних фінішів під час інтервального методу тренування, подовження та скорочення ігрового часу, виконання вправ партнером, котрий моделює гру певного суперника та сонливості його ігрової діяльності, ускладнення діяльності за рахунок обмеження простору, часу тощо.

Залежно від розвитку та індивідуальних даних гравця, рівня його психічних якостей застосовують різноманітні методи та прийоми. В роботі з колективом першочергове значення мають: особистий приклад тренера, пояснення, спонукання до діяльності, заохочення, доручення, обговорення, стягнення, покарання.

Для виховання спеціальних вольових якостей застосовують вправи з введенням різноманітних умов їх виконання, словесні методи, що сприяють мобілізаційній готовності тощо.

Названі методи у взаємосполученні сприяють розв'язанню завдань у кожному конкретному випадку, розкриваються та деталізуються завдяки великій кількості методичних прийомів.

Використання різних методів у техніко-тактичній підготовці баскетболістів залежить від періодів та етапів підготовки до змагань.

Методу безперервного тренування пов'язаний з великим обсягом роботи над технікою гри. Його застосовують на початковому етапі підготовчого періоду, коли розв'язуються завдання кількісних накопичень, кореляційних поправок та якісних перетворень у рухових кондиціях баскетболістів.

Метод повторно-перемінного навантаження характеризується чергуванням окремих порцій інтенсивності, що відображає характер змін напруження в ігровій діяльності. Найчастіше цей метод використовують у середині підготовчого періоду. Його характерною рисою є зміна завдань у тренуванні прийомів техніки і тактики у нападі та у захисті. Наприклад, при виконанні групових взаємодій у захисті з переходом у швидкий прорив. Такі завдання носять характер багатосерійного повторення з використанням методу повторно-перемінного тренування.

Для підвищення тренуваності баскетболістів дуже важливим є спосіб організації вправ з м'ячем (індивідуальний; в окремих групах; груповий; станційно-поточний, або колове тренування), від котрого великою мірою залежить продуктивність тренувального завдання та моторна щільність його проведення. Наприклад, тренування у захисті буде продуктивнішим, коли у нападі будуть брати участь різні групи нападаючих (гра трьох команд одночасно на три кільця).

Оволодіння основами індивідуальної, групової і командної тактики здійснюється на початкових етапах навчання спочатку у спрощених умовах, що деякою мірою наближені до ігрових.

Удосконалюють тактику за допомогою спеціальних вправ, котрі моделюють фрагменти загальної діяльності. Необхідними умовами вдосконалення техніко-тактичної майстерності є моделювання типових ситуацій з великою кількістю перемінно-варіативних положень.

У спеціальних вправах, що моделюють фрагменти змагальної діяльності звичайно виконується не одна техніко-тактична дія, а взаємосполучення кількох. Наприклад, створення умов для відбирання м'яча у захисті – оволодіння м'ячем — перехід у швидкий прорив — швидкісна

атака кільця — перехід у позиційний напад — атака кільця — боротьба за оволодіння м'ячем — організація захисту тощо.

Провідними засобами інтегральної підготовки є суміжні вправи, що охоплюють усі види підготовки: реалізацію фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та морально-вольової підготовки в ігрових діях; проведення навчальних двосторонніх ігор із певним завданням техніко-тактичної спрямованості; участь у контрольних і календарних іграх з установкою на розв'язання певних спеціальних завдань у кожній з них.

Головними методами інтегральної підготовки є ігровий, змагальний, суміжних впливів, а вищою формою — навчальні, контрольні та змагальні ігри з баскетболу.

Інтегральна підготовка допомагає впевнено застосовувати вивчені технічні прийоми і тактичні дії у складних умовах змагань. У спортсменів високого класу інтегральна підготовка займає головне місце у перед змагальних та змагальних циклах підготовки.

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Головне завдання організації тренувального процесу полягає у створенні сприятливих умов для виконання командних та індивідуальних планів підготовки.

Залежно від конкретних завдань підготовки використовують різноманітні види тренувальних занять, котрі групують за формою організації; головним змістом; побудовою.

Однією з форм проведення занять є індивідуальне тренування, котре має два варіанти: самостійні заняття без тренера та індивідуальна робота на занятті під керівництвом тренера.

Індивідуальні заняття можна проводити одночасно для усіх гравців команди або групи, але кожний спортсмен виконує самостійне завдання. Перевага цієї форми полягає у можливості індивідуалізувати тренувальні навантаження, засоби та методи підготовки, виховувати у спортсмена почуття відповідальності та самостійності. Однак індивідуальні тренування майже не створюють змагальних умов для виховання у гравців навичок ведення спортивної боротьби.

Групова форма занять застосовується у процесі усього тренувального заняття або в окремих його частинах. Така форма тренування надає можливість розподілити усіх баскетболістів за своїми амплуа у різні групи,

кожний з яких виконує самостійне завдання. Наприклад, група центрових вдосконалює боротьбу за оволодіння м'ячем під щитом або добивання м'яча у кільце; група нападаючих удосконалює кидки з середньої відстані з протидією захисників і т. ін.

Формування груп проводиться за ігровими амплуа гравців (група центрових, нападаючих, захисників), за сукупністю завдань, спрямованих на розвиток тих чи інших якостей або вдосконалення взаємодій.

Групові тренування проводяться для того, щоб вивчити і вдосконалити парні та групові тактичні дії, зобов'язати спортсменів інтенсивніше виконувати вправи з протидією.

Під час командного тренування гравці розв'язують загальні та окремі завдання, спрямовані на удосконалення колективних дій.

Головним змістом командного тренування є тактична та ігрова підготовка.

За своїм змістом тренувальні заняття бувають:

- *тематичними*, які присвячуються одному з видів підготовки: теоретичній, фізичній, технічній, тактичній, ігровій.

- *комплексними*, на яких розв'язуються завдання двох або більше видів підготовки (фізичної та технічної, технічної та ігрової тощо).

За своєю побудовою тренувальні заняття розподіляються на:

- фронтальні — усі баскетболісти виконують одні і ті ж вправи у трикутниках, крутах і т. ін.;

- колові — для проведення заняття виділяють декілька місць (станцій) для виконання вправ.

Структура тренувального заняття. Незалежно від форми та спрямованості тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Завданням підготовчої частини є організація уваги гравців та підготовка до виконання завдань основної частини заняття. Під організацією розуміється шиккування групи, перевірка присутніх, повідомлення завдань заняття та виконання спеціально підібраних вправ, спрямованих на увагу та емоційний настрій гравців.

Підготовкою до виконання завдань основної частини заняття є виконання спеціальних вправ, спрямованих на рухову та функціональну підготовку організму до майбутньої роботи для цього використовують різноманітні вправи для загального розвитку та спеціальні. Особливу увагу необхідно звернути на ті групи м'язів, котрі є найбільш активними (пальці, кисті, суглоби, коліна, плечі і т. ін.). Тривалість підготовчої частини 10-20 хв.

Основна частина заняття. У цій частині виконуються головні завдання: фізична, техніко-тактична, ігрова підготовка тощо.

Завдання залежать від підготовленості гравців та етапу тренування. Типовим є такий порядок завдань: повторення вивченого, вивчення нового або удосконалення вивченого матеріалу.

Вправи для розвитку фізичних здатностей розподіляють у такій послідовності: розвиток швидкості; розвиток сили; розвиток витривалості.

Розв'язуючи завдання техніко-тактичного характеру, спочатку опановують техніку, потім — тактику. Якщо вивчаються тактичні прийоми, то спочатку засвоюють прийоми нападу, згодом — захисту.

Основна частина тренувального заняття закінчується ігровими вправами та іграми. Тривалість основної частини — не менше 70 хв. У змагальний період ці положення можуть порушуватися.

Завданням *заключної частини* заняття є поступове зниження навантаження. Нагадаємо, що різкий перехід від інтенсивної роботи до відносного спокою негативно впливає на функціональний стан організму спортсмена.

Головні засоби цієї частини заняття: ходьба, помірний біг, вправи на розслаблення, кидки без великого навантаження тощо. Тривалість *заключної частини* заняття 5-10 хв.

Загальна тривалість тренувального заняття може змінюватися залежно від складу гравців, завдань тренування, інтенсивності, методів роботи та інших чинників. Середня тривалість тренування становить 90-120 хв.

Найважливішою і складною формою спортивного тренування вважають змагання. Вони мають бути складовою частиною навчально-тренувального процесу і проводитися за встановленим планом: установка на гру, розминка (загальна або самостійна); безпосередній виступ у конкретному змаганні; обговорення виступу, усунення помилок і слабких місць у підготовці.

Обов'язковою частиною навчально-тренувального процесу є зарядка та самостійні тренування. Вони використовуються для усунення слабких місць у фізичній підготовці та недоліків у техніці гри. Комплекс вправ спортсмен добирає разом із тренером. Про результати виконання індивідуальних завдань судять за показниками контрольних вправ.

МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Головним завданням навально тренувального процесу баскетболістів є оволодіння вмінням раціонально і ефективно поєднувати конкретні технічні прийоми з відповідними тактичними діями, а метою спортивної підготовки — досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості баскетболіста та досягнення найвищих результатів у змагальній діяльності.

Головні завдання, що вирішуються у процесі підготовки:

- оволодіння технікою і тактикою гри;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, спроможностей функціональних систем організму гравця;
- виховання необхідних моральних та вольових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- набуття теоретичних знань та практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення та прояв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості баскетболіста.

Ці завдання визначають головні сторони (спрямованість) спортивної підготовки, що мають самостійні ознаки: теоретичну, психологічну, технічну, тактичну, фізичну та інтегральну.

Зміст та засоби тренування визначаються основними закономірностями та конкретними умовами (контингентом і його підготовленістю, матеріально-технічним забезпеченням тощо). Слід урахувати, що кожна зі сторін підготовленості залежить від рівня вдосконалення інших її сторін, визначається ними і, у свою чергу, зумовлює їхній рівень. Наприклад, технічне вдосконалення баскетболіста залежить від рівня розвитку рухових якостей — сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей. Рівень прояву рухових якостей, наприклад витривалості, тісно поєднується з економічністю техніки, рівнем психічної стійкості до подолання стомленості, вмінням реалізувати раціональну тактичну схему в умовах змагань. З іншого боку, тактична підготовленість пов'язана не тільки зі здатністю баскетболіста до сприйняття інформації та її миттєвої переробки, вміння скласти раціональний тактичний план та знаходити ефективні шляхи розв'язання рухових завдань залежно від ігрової ситуації, але й визначається рівнем технічної майстерності, функціональною підготовленістю, сміливістю, рішучістю, цілеспрямованістю і т. ін.

Теоретична підготовка. У процесі *теоретичної підготовки* баскетболісти оволодівають спеціальними знаннями, необхідними для формування концепції сучасної гри, для успішного використання техніко-тактичних засобів та підвищення ефективності власне тренування. З набуттям теоретичних знань свідомішими стають дії баскетболіста, що дозволяє йому діяти на майданчику з більшого користю. Це активізує ставлення гравця до тренування, допомагає йому правильно оцінювати свої дії.

Теоретична підготовка тісно пов'язана з вихованням спортсмена. Підвищенням його культурного рівня, сприяє розвитку мислення та кругозору. Теоретичній підготовці відводять центральне місце серед усіх засобів тренування — будь то новачок або зрілий майстер. Для цього використовують бесіди, лекції, теоретичні знання з тактики гри, розгляд проведених тренувань і змагань; наочні засоби, фото- та відеоматеріали, іноді — тренажери, а також домашні завдання для самостійної підготовки.

Теоретична підготовка проводиться на усіх етапах тренування.

Психологічна та морально-вольова підготовка. Виховання спортсмена, формування його світогляду - це головна мета навчально-тренувального процесу. Основними завданнями тут є формування особистості. Виховання характеру, розвиток спеціальних психічних якостей, що лежать в основі діяльності та регуляції поведінки спортсмена.

Психологічна підготовка триває безперервно. Кожний контакт тренера зі спортсменом має виховний характер і здійснюється безпосередньо за допомогою фізичних вправ, що робить її особливо складною.

Психологічна підготовка складається з загальної та спеціальної підготовки. Загальна психологічна підготовка спрямована на виховання морально-вольових якостей та спеціалізованого сприйняття спортсмена: уваги, спостережливості, кмітливості, зорової та рухової чутливості, тактичного мислення тощо.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на виховання якостей, що визначають успіх у спортивному змаганні.

Виховання вольових якостей починається з розвитку у гравців навичок подолання труднощів, котрі слід збільшувати поступово з урахуванням індивідуальних особливостей. Це допоможе набути впевненості у своїх силах та зміцнити волю. Дуже корисні вправи, що вимагають сміливості та значних зусиль (ускладнені стрибки; заняття боксом, хокеєм; вправи на батуті тощо). Волю зміцнюють вправами на витривалість, іграми в ускладнених умовах. З цією метою можна використати і визначені методи:

- виконання вправи до відмови;

- гандикапу (наприклад, одна команда заздалегідь отримує перевагу, друга має ліквідувати цю перевагу за визначений час);
- створюваних труднощів, коли у вправу або у гру вводять різні обмеження (час володіння м'ячем, кількість передач, ступінь протидії тощо);
- визначеного завдання, котре можливо розв'язати лише одним способом;
- змагання.

Одним із завдань психологічної підготовки є розвиток спеціалізованого сприйняття, що забезпечує спортсмену точність та легкість в управлінні своїми рухами. У гравця має з'явитися загострене відчуття м'яча, майданчика, партнерів. Для цього використовують спеціальні вправи: удари та кидки у мішені зменшених розмірів, після стрибків та поворотів виконання дії з закритими очима, виконання прийомів зі штучним обмеженням периферичного або центрального зору (спеціальні окуляри), використання інвентаря різної ваги, тренування на майданчиках з різним покриттям тощо.

Психологічна підготовка спрямована на пристосування психічних функцій до специфіки баскетболу та до умов змагань. Психологічна підготовка здійснюється за допомогою комплексу зовнішніх і внутрішніх впливів. Її ефективність ґрунтується на знанні теорії, психологічному аналізі умов змагань, вивченні індивідуальних особливостей гравців, психологічній стороні змагальної діяльності та постійному використанні цих знань під час навчально-тренувального процесу. Правильно організоване тренування дозволяє створювати у поведінці спортсмена динамічний стереотип, який найбільш повно проявляється за обставин, у яких він створений.

Виховання «уміння змагатися» — складний і тривалий процес. Він формується в результаті правильного визначення змагальної мети, створення установки на її досягнення, а також на формування впевненості у високій можливості такого досягнення. Для цього застосовують різноманітні методи — навіювання та самонавіювання, аутогенне тренування, рекомендації, ідеомоторне тренування, моделювання ігрових та змагальних ситуацій. Для досягнення найкращої психічної готовності баскетболіста необхідно активно і свідомо контролювати і спрямовувати психічні процеси. Це дуже важливо робити і до змагання, і під час самого змагання, і після його закінчення. Головну роль тут відіграють інструкції тренера та його вказівки. Для зняття напруженого стану у гравців корисно буває зняти заборону на ігрову помилку, всіляко заохочувати ігрову ініціативу та самостійність у прийнятті рішень.

Перед змаганням і особливо після його закінчення корисно відволіктися на інші види спорту. Це допомагає усунути психічне напруження.

Максимальне наближення умов тренування до змагальних умов — головна умова ефективності тренування. Але при цьому важливо знайти свій підхід до кожного гравця, добитися його прихильності та співробітництва у розв'язанні поставлених завдань.

Фізична підготовка. Участь баскетболіста у змаганнях вимагає розвитку фізичних якостей і оволодіння такими важливими руховими навичками, як біг, стрибки, метання. Тільки у цьому разі з'явиться можливість засвоїти техніку і тактику гри та результативно застосовувати їх у змаганнях.

Різноманітний зміст ігрової діяльності вимагає комплексного розвитку усіх основних фізичних якостей та досконалої функціональної діяльності організму.

Фізична підготовка — це педагогічний процес, спрямований на всебічний і спеціальний фізичний розвиток, удосконалення життєво важливих рухових якостей, підвищення функціональних можливостей та зміцнення здоров'я спортсменів. Від рівня фізичної підготовленості баскетболістів залежить швидкість та якість оволодіння технікою і тактикою гри та спортивні досягнення. Добре фізично підготовлені спортсмени володіють більш стійкою психікою та здатністю долати психічне напруження. Високі функціональні можливості дозволяють легше долати втому та здобувати перевагу над суперником.

Фізична підготовка в баскетболі складається з підготовки загальної та спеціальної.

Метою *загальної фізичної підготовки* є різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності гравців. Засобами загальної фізичної підготовки є переважно вправи з інших видів спорту, які не схожі за структурою з основним видом вправ. Таким чином, збільшується вплив на розвиток тих якостей, котрі залишаються недостатньо розвинутими у процесі вузькоспрямованого тренування.

Широко використовуються вправи для загального розвитку, з предметами (скакалки, набивні м'ячі, гантелі), акробатичні, стрибки на батуті, метання (гранати, набивні м'ячі), штовхання ядра, стрибки у довжину і висоту, багатоскоки, біг на різні дистанції, біг з перешкодами, кроси. Корисні плавання, стрибки у воду, лижі, веслування, вправи з різними обтяженнями. Усі вправи слід добирати з урахуванням індивідуальних особливостей, віку, статі спортсменів.

Мети загальної фізичної підготовки досягають за умови її постійного проведення. Вона є обов'язковою складовою частиною тренування в усі періоди підготовки гравців. Чим молодший вік спортсменів та нижчий рівень їхньої підготовленості, тим більше часу відводиться для загальної фізичної підготовки.

Спеціальна фізична підготовка — це процес цілеспрямованого розвитку фізичних і функціональних спроможностей баскетболістів, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Спеціальна фізична підготовленість підвищує ефективність техніко-тактичних дій, сприяє зростанню психічної готовності та досягненню високої спортивної форми. Її головна мета — максимальний розвиток спеціальних рухових якостей: спеціалізованої сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості. Для розв'язання цього завдання використовують спеціальні підготовчі вправи з характерною для усіх головних вправ координацією, напруженням, темпом і ритмом рухів. Такими можуть бути вправи техніко-тактичного характеру, спортивні та рухливі ігри, окремі вправи з інших видів спортивних ігор і безпосередньо сама гра у баскетбол. При цьому переважне значення мають не стільки самі вправи, скільки методика їх використання.

Вплив вправ на організм гравця регулюється ступенем напруження, кількістю повторень, тривалістю та змістом відпочинку.

Спеціальна фізична підготовка базується на загальній руховій підготовленості гравців, тому до неї слід переходити лише після досягнення достатнього рівня загального фізичного розвитку.

Найбільшого ефекту досягають використанням взаємоспорідненого методу розвитку фізичних якостей разом з удосконаленням координації рухів. Схожий характер рухової діяльності у більшості спортивних ігор дозволяє визначити головні характерні особливості вправ, що використовуються для спеціальної фізичної підготовки:

- максимальна та близька до неї інтенсивність;
- комплексний характер прояву фізичних якостей у швидкісно-силовому режимі та у поєднанні з технікою, тактикою і психічними якостями;
- перемінний характер діяльності різної тривалості;
- переважно змішаний (аеробно-анаеробний) характер енергозабезпечення.

Розвиток сили. Сучасна теорія і практика спортивного тренування розглядає силу як найважливішу фізичну якість спортсмена, що значною мірою визначає рівень швидкості рухів, швидкості пересувань гравців,

висоту стрибків. Сила забезпечує високу ефективність ігрових дій. Її прояв різноманітний. За характером прояву визначають абсолютну, відносну та «вибухову» силу.

Абсолютна сила — максимальна сила, яку окремий м'яз або група м'язів може розвинути під час скорочення у будь-якому русі без відношення до власної маси тіла спортсмена.

Відносна сила — величина, що припадає на один кілограм власної маси тіла гравця. Як відомо, сила м'язів пов'язана з величиною їх фізіологічного поперечника і, отже, опосередковано оцінюється масою тіла. Найбільший зв'язок між масою і проявленою силою спостерігається у тих випадках, коли сила має другорядне значення. По мірі підвищення швидкості прояву сили, зв'язок між нею і масою тіла знижується. Тому рівень відносної сили має велике значення для оцінки фізичної підготовленості баскетболіста.

«Вибухова» сила відображає здатність до досягнення значних зусиль у найкоротший час, що регламентується умовами виконання спортивної вправи або ігрової дії. Конкретно ця сила реалізується у стрибках, швидких проривах, потужних передачах на далеку відстань.

У силових спроможностях спортсмена виділяють силу, коли м'язи не змінюють своєї довжини під час роботи (статичний, ізометричний режим), зменшують свою довжину (режим подолання), збільшують свою довжину (режим поступання). В процесі силової підготовки необхідно розвивати усі види силових спроможностей. Підбір засобів для розвитку сили у баскетболістів слід здійснювати з урахуванням їхньої рухової специфіки.

Силові вправи поділяють на три групи:

- для загального розвитку (комплексно для усіх груп м'язів);
- для розвитку найнеобхідніших груп м'язів;
- для розвитку спеціальних рухових навичок.

Силова підготовка має свої особливості. Найперше слід намагатися комплексно розвивати основні, притаманні баскетболу, групи м'язів. При цьому важливо не порушити баланс з їхніми антагоністами. Сила розвивається всебічно, рівномірно і разом зі швидкістю та спритністю.

У кваліфікованих баскетболістів силу розвивають на основі комплексу силових вправ з акцентом на швидкість і спритність. Силові вправи виконуються з вправами, що спрямовані на збільшення рухливості у суглобах і на розслаблення. Звичайно до одного комплексу включають 4-10 вправ з повторенням по 4-12 разів. Невелику вагу піднімають 20-30 разів серіями (від 2 до 5) та відпочинком між серіями 1-5 хв. Темп виконання — швидкий. Поступово вагу збільшують (до 70 % максимальної), збільшують кількість повторень та серій, рухи прискорюють. А перерву на відпочинок зменшують.

У жінок та дітей найвища межа навантаження становить 30-50 % власної маси тіла.

Для розвитку сили використовують методи «до відмови» і «з максимальним зусиллям». Метод «до відмови» полягає у тривалому виконанні вправ з невеликими паузами до тих пір, поки через стомлення починає порушуватися структура рухів. Величина обтяження при цьому має бути середньою (50—60 % максимальної). Існує три варіанти застосування цього методу:

- виконання вправи з постійною величиною обтяження або протидії у середньому темпі до появи помітного стомлення, коли необхідний прояв значного вольового зусилля;
- виконання вправи у швидкому темпі зі збільшеними паузами між спробами, коли за короткий час (0,5-1,5 хв) виконується максимальна кількість рухів;
- виконання вправи з постійним збільшенням ваги або протидії у кожній спробі зі скороченням пауз і зменшенням темпу.

Метод «з максимальним зусиллям» використовується під час розвитку у гравців великої м'язової сили без нарощування великої м'язової маси. Цей метод полягає у повторних подоланнях опору до 85-90 % максимального, з малою кількістю повторень та невеликими паузами (наприклад, 2-3 підйоми штанги в одній сгіробі; усього 5-7 спроб з паузами 3-4 хв між ними). Під час індивідуального планування силової підготовки гравців високого зросту слід урахувувати, що у них менш сприятливі щодо інших гравців співвідношення периметра м'язів, рівня сили м'язів спини та тих м'язів, що беруть участь у розгинанні ніг.

Однією з найважливіших здатностей баскетболіста є стрибучість. Її основу складають: абсолютна сила, реактивна здатність м'язів, «вибухова» сила та координація. В тренувальному процесі необхідно урахувувати особливості прояву стрибучості:

- швидкість та своєчасність вистрибування з точним визначенням місця відштовхування;
- виконання стрибка з короткого розбігу або з місця переважно у вертикальному напрямку;
- вистрибування угору без роботи рук;
- неодноразове повторення стрибка в умовах силової боротьби (серійна стрибучість);
- уміння управляти своїм тілом у безопорному положенні в умовах боротьби з суперником;
- точність приземлення та готовність до негайних дій.

Одним із головних чинників, що визначають рівень стрибучості, є абсолютна сила м'язів ступні під час розгинання ніг.

Головним засобом для розвитку стрибучості баскетболістів вважаються різноманітні стрибки угору та у довжину з місця і з короткого розбігу, серійні стрибки, стрибки через гімнастичні снаряди, а також різноманітні вправи з обтяженнями.

Стрибучість залежить від взаємозв'язку швидкості та сили розгинання стегна та гомілки, згинання ступні і довгого великого пальця. При цьому великі навантаження припадають на суглоби ступні, гомілки і колінного суглоба та на м'язово-зв'язково-сухожилковий апарат, що забезпечує роботу цих суглобів. Не випадково більшість травм баскетболістів стається саме на цих суглобах. У зв'язку з цим чисельні вправи для розвитку стрибучості є одночасно і профілактичними, які запобігають виникненню травм. Наприклад, для ступні та гомілковостопного суглоба слід систематично застосовувати такі вправи, як ходьба на п'ятках та носках, зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи. Такі вправи повторюються багатосерійно і проводяться з поступовим збільшенням темпу.

Значного ефекту у розвитку стрибучості можна досягти, виконуючи комплекси вправ з настрибуванням, перестрибуванням та доставанням різних предметів. Значному збільшенню висоти стрибка сприяють вправи з використанням кінетичної енергії маси власного тіла (наприклад, багаторазові настрибування на різновисокі тумби та гімнастичні мати і зіскоки). В усіх цих вправах треба намагатися удосконалити біомеханічну основу стрибка баскетболіста у фазі розбігу, амортизації та відштовхування.

Застосування інтервального і змагального методів під час виконання вправ для розвитку стрибучості, стартових прискорень та металних рухів є найбільш ефективним. Ці методи стимулюють боротьбу за найвищий результат у кожній спробі і дають можливість об'єктивно і конкретно оцінювати кожне зусилля гравця.

«Вибухова» і стартова сила проявляється у потужності стартових прискорень та металних рухів баскетболіста. Для розвитку цих здатностей застосовують:

- короткі стартові прискорення (3-6-10 м) з різноманітних вихідних положень (стоячи, лежачи, боком, спиною уперед, з одного коліна, відразу після стрибка тощо);
- різкі зміни напрямку рухів під час швидкого бігу;
- біг угору на відстань 15-30 м з урахуванням часу;
- біг угору по східцях з урахуванням часу;

- метання на дальність, точність невеликих предметів (мішечків з піском, гумових кілець тощо).

Застосування основних вправ баскетболіста у техніці захисту, пересувань, передач м'яча у швидкий прорив також сприяє розвитку або підтриманню потужності стартових прискорень та металних рухів.

Розвиток швидкості. Під швидкістю як фізичною якістю слід розуміти здатність виконувати ігрові прийоми у найкоротші відрізки часу. Прояви швидкості багатогранні. Це - швидкість реакції, швидкість мислення, швидкість дії і т. ін. В основі швидкості лежить сила та рухливість нервових процесів, котрі можуть вдосконалюватися під впливом тренування. Але окремі її прояви мало залежать один від одного. Тому необхідно спеціально працювати над усіма її складовими.

Цілеспрямований розвиток швидкості краще розпочинати у молодшому шкільному та середньому віці. До 15 років швидкісні спроможності досягають рівня, наближеного до дорослої людини, але згодом їхній розвиток сповільнюється (особливо у дівчат).

Швидкісні якості доцільно розподіляти на дві групи: загальні та спеціальні.

Для розвитку загальних швидкісних якостей корисні старту з різних вихідних положень з пробіганням 10-80 м, з розподіленням мікроінтервалів часу, спортивні ігри (бадмінтон, настільний теніс, волейбол).

Спеціальні швидкісні якості вдосконалюють за допомогою ігрових вправ, що виконуються у підвищеному темпі (найбільша кількість передач, кидків, контратак за визначений час).

Головними методами вдосконалення швидкості є повторне виконання вправ з великими паузами для відпочинку та відновлення, інтервальний та змагальний методи. Максимальна тривалість вправ — 20 с.

Швидкісно-силові вправи (біг, стрибки) слід обов'язково доповнювати спеціальними вправами і систематично включати в усі заняття, починаючи з 12-13 років. У молодшому віці швидкісні якості можна розвивати за допомогою рухливих ігор і змагань відводячи для цього до 50 % загального часу занять. Для розвитку швидкості баскетболіста використовують різноманітні циклічні вправи з максимальною частотою у формі повторних прискорень. Багато місця у тренуванні відводиться виконанню вправ у полегшених умовах (наприклад, біг за лідером, біг під ухил), або спочатку у важких умовах, згодом — у звичайних, а потім — у полегшених. При цьому баскетболіст намагається перейти тимчасово встановлену для нього межу швидкості, або на одному з відрізків дистанції досягнути найвищої швидкості.

Ривки та швидкісний біг найкраще проводити за допомогою змагального методу у різноманітних естафетах. Орієнтовною дозою для однієї вправи може бути серія з 5-7 ривків з паузою відпочинку між серіями 3-4 хв. Обсяг тренувальної роботи, спрямованої на розвиток швидкості в одному занятті, не повинен бути дуже великим. Дозування визначається тривалістю або кількістю повторень вправ, котрі необхідно виконувати без помітного зниження максимальної швидкості циклічних переміщень або ациклічних рухів. Паузи для відпочинку мають бути такими, щоб кожна наступна вправа виконувалась у стані оптимальної працездатності гравців, щоб повною мірою проявити досягнуту раніше швидкість.

Для розвитку швидкості можна використати такі вправи:

- біг з ривками спиною уперед, боком;
- біг з високим підніманням колін і максимальною частотою кроків;
- пересування швидкими скачками на 25-30 м з відштовхуванням з носка;
- стрибки через коротку і довгу скакалки з максимальною частотою обертання; пробігання під скакалкою, що обертається;
- різкі зміни темпу бігу при проходженні коротких відстаней;
- досягання максимальної швидкості бігу на відстань 20-30 м з попереднім розбігом (6-8 м).

Ривки та швидкісний біг краще проводити із застосуванням змагального методу у різноманітних естафетах.

Розвиток гнучкості та вміння розслаблятися. Гнучкість - це здатність баскетболіста виконувати ігрові прийоми з великою амплітудою. Гнучкість має суттєве значення у грі баскетбол. Еластичність м'язово-зв'язкового апарату, здатність до розслаблення дозволяє гравцеві збільшувати амплітуду рухів, що підвищує не тільки рівень сили, але й поліпшує спритність рухів. Гнучкість, рухливість у суглобах допомагає уникнути травм опорно-рухового апарату.

Гнучкість розвивається досить успішно і досягає максимальних величин у віці 12-15 років. Згодом вона потребує постійного удосконалення. Для цієї мети використовують різноманітні вправи на розтягування, що впливають на еластичність м'язів, зв'язок та суглобової сумки. Це можуть бути активні і пасивні рухи. Пасивну рухливість удосконалюють виконанням статичних вправ з використанням окремих зусиль, допомоги партнера, використання обтяжень або амортизаторів. До активних відносять махові рухи, котрі виконуються з великою амплітудою, змінюючи співвідношення напруження між м'язами, що беруть участь у рухах, особливо між м'язами-антагоністами.

Вправи для розвитку гнучкості слід виконувати систематично у вигляді спеціальних комплексів під час ранкової зарядки, розминки та індивідуального тренування. Між окремими серіями обов'язково включають вправи на розслаблення. Техніко-тактичні вправи виконують вільно, з великою амплітудою. Особливу увагу слід приділяти рухливості тих суглобів, від котрих залежать фінальні зусилля у кидкових руках.

Переважним методом при виконанні вправ на гнучкість є повторний. Уміння розслабляти основні групи м'язів, що забезпечують ігрову діяльність, формуються за допомогою таких вправ:

- струшування кистей у різних вихідних положеннях рук;
- розмахування вільно опущеними руками з поворотами тулуба ліворуч – праворуч;
- стрибки на місці або розслаблений біг з вільно опущеними руками;
- почергове перенесення маси тіла з однієї ноги на іншу, не відриваючи носки від підлоги; ,
- стрибки на місці на одній нозі з вільним гойданням другої розслабленої ноги;
- повороти тулуба у нахилі уперед з піднятими або опущеними руками;
- у положенні лежачи піднімання і згинання ніг.

Сьогодні у ряді видів спорту, у тому числі і у баскетболі, для навчання уміння розслаблятися з успіхом використовується аутогенне тренування та його модифікація - психорегулююче тренування.

Розвиток витривалості. Витривалість визначається функціональною підготовленістю, станом центральної нервової системи, стійкістю фізичних якостей та рухових навичок до впливу стомлення, психологічною стійкістю. Витривалість залежить від діяльності центральної нервової системи, економічності та вдосконалення рухів, ефективності механізмів енергозабезпечення. В процесі ігрової діяльності необхідна як загальна (аеробна), так і спеціальна (анаеробна) та силова витривалість. Тому усі ці різновиди витривалості треба розвивати і вдосконалювати систематично у ході навчально – тренувальних занять.

Загальна витривалість практично розвивається в усіх вправах, у котрих завдання виконується протягом відносно тривалого часу з деяким напруженням. Типові умови створюють у вправах тривалістю від 7 до 180 хв з помірною інтенсивністю (130-170 уд • хв⁻¹). Такі умови створюються завдяки кросам, плаванню, веслуванню, їзді на велосипеді тощо.

Спеціальну витривалість розвивають у вправах вищої інтенсивності (180-200 уд • хв⁻¹), що виконуються з достатньою тривалістю. Такий режим призводить до кисневого боргу, який вимагає певних умов для його

ліквідації. Тому використовують, головним чином, перемінний та інтервальний методи тренування. Тут корисні кросовий біг, фартлек, рухливі та спортивні ігри.

Особливе місце займають нетривалі (до 30 с) вправи швидкісного характеру великої потужності (ЧСС 190-200 уд • хв⁻¹). Такий режим спостерігається у стартах та прискореннях, багатоскоках, вправах з максимальною вагою, біг угору по східцях, у техніко тактичних вправах, що виконуються з максимальною швидкістю протягом 1-2 хв.

Для розвитку спеціальної витривалості багаторазово застосовують спеціально організовані вправи з техніки і тактики гри (особливо під час пресингу та стрімкого нападу), ігрові вправи 2 x 2 і 3 x 3, двосторонні тренувальні ігри, які продовжені на 5-10 хв без попередження спортсменів; у гру вводять нових суперників або тих гравців, які відпочили.

Високий темп гри у сучасному баскетболі вимагає послідовного розвитку у баскетболістів уміння неодноразово входити у гру, переборювати значне стомлення, що викликає велике напруження у роботі всіх систем організму, у тому числі і центральної нервової системи. Для підготовки до подолання труднощів можна застосовувати принципи інтервального тренування в контрольних іграх. Наприклад, проводять чотири періоди по 12-15 хв чистого часу з перервами для відпочинку у 3-5-7 хв.

У підготовці баскетболістів часто застосовують «колове тренування». Воно дозволяє варіювати дозовані навантаження та відпочинок у різних сполученнях на кожній «станції». Це дає змогу проводити:

- порівняно тривалу безперервну роботу перемінної інтенсивності;
- інтервальну роботу високої інтенсивності (10-15 с — роботи, 20—30 с — відпочинку; 30-40 с — роботи, 60-90 с — відпочинку; 1,5— 2,5 хв — роботи, 3 хв — відпочинку);
- повторну роботу зі скороченими ігровими режимами (4-6 хв — роботи, 5 хв — відпочинку).

Інтенсифікація навантажень можлива, якщо гравці мають відповідні функціональні можливості та рівень підготовленості і застосовуються засоби відновлення організму. Процеси відновлення забезпечуються, насамперед, раціональною побудовою занять. При цьому важливе значення мають:

- правильне сполучення навантажень та відпочинку у тренувальному процесі;
- варіативність засобів та методів тренування;
- проведення активного відпочинку у наступний після максимального навантаження день;

- виконання вправ для активного відпочинку і розслаблення у паузах між основними вправами;
- проведення тренувань на стадіоні, у лісі, парку, на березі річки тощо;
- забезпечення раціонального харчування та вітамінізація, використання фармакологічних засобів, масажу, гідропроцедур, фізіотерапії.

Розвиток спритності. *Спритність* — провідна якість баскетболіста. Це комплексна здатність спортсмена до прояву високого рівня сили, швидкості у сполученні з координацією рухів і точністю. Спритність виявляється у здатності оволодівати новими рухами та швидко перебудовувати їх відповідно до змін ігрових ситуацій. Спритність розвивається досить повільно. Кращий вік для початку її спеціалізованого розвитку — 7-10 років. У цей період створюється основа для оволодіння складними навичками у наступні роки.

Спритність удосконалюють у вправах зі швидкою зміною ситуацій, у яких необхідна точність, швидкість та координація рухів. Для розвитку загальної спритності корисні вправи з гімнастики (без предметів, з предметами, на снарядах), акробатики (стрибки на батуті), рухливі та спортивні ігри (у тому числі гра в баскетбол) у незвичних умовах: на воді, на ковзанах, хокей у залі зі зменшеними ключками тощо.

Спеціальну спритність удосконалюють в ігрових вправах з незвичними завданнями (гра в баскетбол без ведення м'яча, гра у футбол в один дотик і т. ін.). Існує кілька способів ускладнення умов виконання вправ: незвичні вихідні положення, дзеркальне виконання, зміна швидкості, ігрового простору, способу виконання, ускладнення додатковими рухами, зміна у діях суперників, включення більш складних вправ залежно від рівня підготовленості баскетболістів. Оскільки вправи зі складною координацією викликають значне фізичне напруження, їх слід включати у невеликому обсязі у підготовчу або на початку основної частини заняття.

До засобів розвитку спритності відносяться різноманітні акробатичні, гімнастичні та легкоатлетичні вправи з елементами передач, ловлі та кидків м'яча (наприклад, акробатичні перекидання уперед з ловлею м'яча, легкоатлетичний стрибок у висоту або довжину з м'ячем у руках після розбігу з веденням м'яча).

Для того щоб гравці могли управляти своїм тілом у повітрі, використовують різноманітні гімнастичні пружні містки або мінібатут. Ефективними є вправи на гімнастичних кільцях з наступними різноманітними зіскоками на точність приземлення або боротьба у безопорному положенні з вириванням м'яча (два гравці одночасно вистрибують і намагаються виштовхнути один одного плечем, руками або

намагаються вирвати м'яч) стрибки через ряд різновисоких перешкод, що розташовані на різній відстані з чітким обмеженням та визначенням місця відштовхування та приземлення.

Процес удосконалення координації рухів з використанням м'ячів різної ваги та об'єму має випереджати процес удосконалення техніки гри. Можна застосовувати такі вправи:

- стрибки через гімнастичну лаву з підкиданням, передачею та ловлею м'яча, з веденням правою і лівою рукою;
- кидки м'яча з додатковими рухами: підкинути м'яч угору, сісти на підлоту, встати і зловити його з поворотом на 180--360°, або з положення лежачи або сидячи підкинути м'яч угору і зловити його у безпорному положенні у стрибку;
- пробігання під підкинутим невисоко угору м'ячем і ловля з поворотом до м'яча;
- ловля або ухилення від м'яча під час пересування;
- стрибки через скакалку, гімнастичну лаву, з ловлею і передачею м'яча партнерові;
- стрибки угору за м'ячем та відбивання іншого м'яча або ухилення від нього під час приземлення;
- утримуючи м'яч однією рукою, обертання м'яча навколо тулуба, перекладаючи його у другу руку, не торкаючись тулуба, або нахилившись, ведення м'яча між ногами («вісімка») і т. ін.;
- жонглювання двома, трьома м'ячами, одночасна передача двох—трьох м'ячів з відскоком від стіни або вертикального батута.

Для розвитку спритності у ситуаціях, що швидко змінюються, рекомендуються вправи з подоланням перепон у швидкому темпі, наприклад: акробатичний стрибок-переворот через перепону—короткий розгін—стрибок у «вікно»—поштовх від пружинного містка—вистрибування на канат—піднятися по канату до визначеної відмітки—зіскочити на точність приземлення—ривок до фінішу. Такі вправи доцільно проводити на початку основної частини заняття у формі змагання двох команд з фіксуванням часу, витраченого кожною командою або учасником.

Головними методами застосування вправ для розвитку спритності є повторно-перемінний, ігровий та змагальний. В індивідуальній роботі з високорослими гравцями, разом із вправами для розвитку спритності, слід у збільшеному обсязі використовувати вправи, що пов'язані з технікою гри: передачами, ловлею, боротьбою за м'яч, що відскочив від щита, в ускладнених вихідних положеннях.

Методи розвитку спритності та орієнтування баскетболістів вибирають залежно від того, якими прийомами гри повинні оволодіти спортсмени. Найбільш часто вживаються такі методи: цілісний, розчленованої вправи, інтервальний, повторний, ігровий, змагальний.

Методика розвитку спритності складається з двох напрямів. Перший — це розвиток здатності до оволодіння координаційно складними руховими діями. Другий — виховання вміння перебудовувати рухову діяльність відносно до ситуацій, що змінюються. Головним у розвитку спритності вважається оволодіння новими різноманітними навичками та вміннями.

Для розвитку спритності та вміння орієнтуватися (визначатися у навколишніх обставинах та раціонально змінювати рухову діяльність у малі проміжки часу), використовуються вправи, що потребують миттєвого реагування у неочікувано змінених ситуаціях. З огляду на це власне гра баскетбол є достатньо ефективним засобом розвитку спритності та орієнтування.

Для розвитку спритності, як вмінням оволодівати новими складними рухами, використовують різні вправи, що включають елементи новизни. Для баскетболістів найчастіше пропонуються вправи з використанням гімнастичних лав, скакалок, м'ячів, рухливі ігри та інше.

Вправи для розвитку спритності за своїм характером мають наближатися до рухової діяльності в конкретному виді спорту, тому що прояв цих якостей у різних спортивних дисциплінах має свою специфіку. Вправи доцільно проводити в умовах, наближених до змагальних, із різними змінами техніки виконання прийомів, їхнього змісту. У вправах слід застосовувати різні умови: початку виконання вправи (спиною до фінішу, сидячи або лежачи на підлозі), чергування переміщень (підскоки, прискорення, зміни напрямків пересувань) тощо.

Засобами для розвитку спритності та орієнтування в підготовці молодих баскетболістів можуть бути рухливі та підготовчі ігри «М'яч у центр» (М'яч середньому), «Боротьба за м'яч», «М'яч капітану», « Не дай м'яча ведучому», «Мисливці та качки», «Перестрілка».

Розвиткові спритності та вміння орієнтуватися сприяють різні спеціальні комплексні та модельні вправи, наближені до ігрових умов, з різною зміною швидкості їх виконання та наявності елементів раптовості.

До особливо дієвих засобів розвитку спритності та орієнтування спортсмена відносять навчальні, тренувальні, контрольні та офіційні ігри. Велике значення мають вольові якості спортсмена — рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, ініціативність. Важливою якістю у розвитку спритності і орієнтування має швидке реагування. Від швидкості

реагування залежить кількість часу, необхідна баскетболістові для оволодіння прийомами гри.

Слід пам'ятати, що вправи, спрямовані на розвиток спритності можуть швидко призвести до стомлення, їх виконання потребує великих м'язових витрат, що робить їх малоефективними. Тому їх застосування при вихованні спритності потребує відновлення організму спортсменів і їх слід виконувати, коли немає слідів втоми від попереднього навантаження. Розвиток спритності та вміння орієнтуватися потребує від спортсмена свіжості сприйняття, тому ці якості слід розвивати на початку заняття, у головній частині уроку.

Орієнтовними вправами для розвитку спритності та уміння орієнтуватися можуть бути такі (рис. 2):

1. Гравець розташовується збоку від лави. Інший гравець з м'ячем розташовується перед ним на відстані 2-3 м. Перескакуючи через лаву (з одного боку на другий), гравець ловить та передає м'яч у безопорному положенні партнеру.

2. Те саме, але обидва гравці мають по м'ячу. Перескакуючи через лаву, гравець передає свій м'яч у безопорному положенні партнеру, одночасно отримуючи від нього інший м'яч.

3. Просування гравця через лаву стрибками лід час передачі м'яча на рівні грудей та ловлі у безопорному положенні після відскоку від стіни. 4. Ведення з зовнішнього боку лави — передача м'яча об стіну — біг та перескакування через лаву, — зловивши м'яч у безопорному положенні одночасно передати його партнеру який робить те саме. Перший гравець, після передачі партнеру, біжить на його місце.

5. Гравець з м'ячем у руках розташовується спиною до стіни на відстані 1-2 м. Вистрибнувши угору він посилає м'яч під собою ударом об підлогу так, щоб м'яч відскочив до стіни. Приземлившись, гравець швидко виконує поворот на 180° і ловить м'яч. Сила удару м'яча об підлогу та відстань відскоку змінюється залежно від підготовленості гравця. Стрибки виконуються безперервно у високому темпі.

6. Передачі об стіну з перескакуванням через партнера. Гравець, через котрого перескакують, розташовується від стіни на відстані 2-2,5 м, присівши та згрупувавшись; його партнер стоїть з м'ячем у руках поруч обличчям до стіни. Він передає м'яч об стіну так, щоб той відскочив з іншого боку від партнера. Гравець перестрибує через нього поштовхом двох ніг, ловить м'яч і знову передає та перескакує у зворотному напрямку.

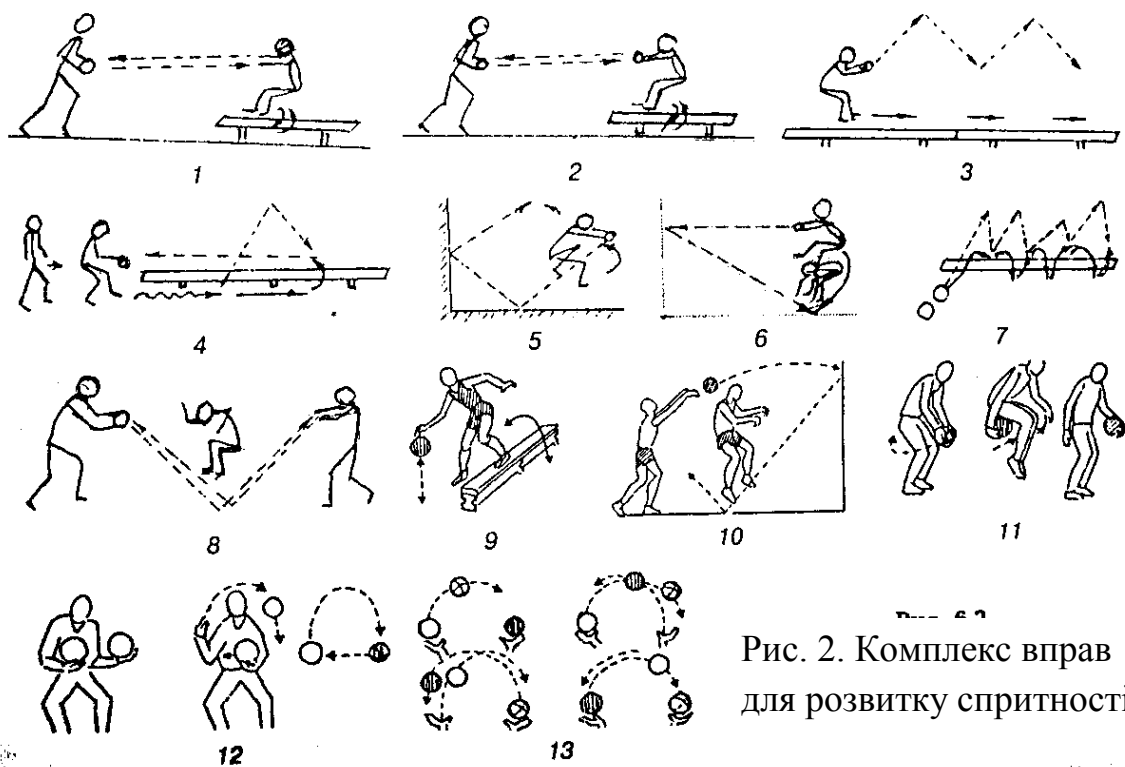


Рис. 2. Комплекс вправ для розвитку спритності

7. Передача м'яча поштовхом об стіну з високою траєкторією польоту (добивання). Передачу можна виконувати однією або руками зправа наліво і навпаки.

8. Два партнери передають між собою м'яч з відскоком від підлоги, спрямовуючи його у ступні гравця, який розташований між ними. Той підскакує, зігнувши ноги у колінах, не розводячи їх. Після приземлення він відбігає від гравця з м'ячем. Передачі слід виконувати сильно і швидко.

9. Стрибки з однієї ноги на іншу впродовж гімнастичної лави з веденням м'яча і переводом його на іншу руку після перестрибування.

10. Кидок м'яча об стіну — ривок вперед, вистрибнувши вгору, над м'ячем, що відскочив від підлоги повернутись і оволодіти м'ячем.

Варіанти: змінювати відстань до стіни; вистрибувати над м'ячем і оволодіти ним до того, як він відскочить, від підлоги; вистрибувати з розведеними або зігнутими ногами

11. Вистрибуванням угору; перекинути м'яч у безопорному положенні з однієї руки в іншу під стегнами.

12. У гравця у кожній долоні по м'ячу. Перекидати один м'яч з лівої руки в праву, а інший м'яч — з правої руки у ліву декілька разів підряд.

13. Жонглювання трьома м'ячами. Починати підкидати м'яч слід рукою, у якій два м'ячі. В результаті один з м'ячів завжди буде у повітрі (доцільно спочатку зробити спробу малими м'ячами).

Ступінь розвитку рухових якостей визначається змістом та формою проведення фізичних вправ, на котрих будується ігрова діяльність баскетболістів. Чим вищий рівень рухових якостей та усвідомлені дії, тим якіснішими будуть техніка і тактика гри. Але так буває не завжди. Дуже часто можна спостерігати, як гравці з відмінними фізичними якостями діють вкрай невправно. Їм недостає спеціальної спритності, тобто здатності узгоджувати свої рухи у часі і просторі.

У повсякденній практичній роботі проблеми рухової підготовки розв'язуються, головним чином, поетапним удосконаленням окремих сторін спортивної підготовки з явною перевагою тактичної (до тих пір, поки не впадають в крайності, коли окремі тактичні системи і варіанти фетишизуються і на їх вивчення втрачається дорогоцінний час).

Але на практиці ці ігрові «рецепти» майже ніколи не реалізуються через низький рівень рухових спроможностей баскетболістів. Крім того, зменшення величини і характеру навантажень призводить до опосередкованих хвилеподібних перепадів рівня загальної і спеціальної працездатності спортсменів. У тренерській роботі ці протиріччя виявляються у двох напрямках — недооцінка значення фізичної підготовки або невміння її організувати.

У першому випадку явно домінує робота з техніки і тактики, в результаті чого спортсмени добре володіють технічними прийомами і раціонально можуть їх застосовувати, але тільки в умовах повільної нединамічної гри. Коли ж доводиться грати проти атлетичного і швидкого суперника, тоді з'являються чисельні помилки, зникає ігрова задумка через різке зниження рівня фізичних якостей швидкості, сили і, особливо, швидкісної і стрибкової витривалості.

У другому випадку тренери переконані у великій користі фізичної підготовки і приділяють їй багато часу. Захоплені у своєму прагненні розвивати необхідні фізичні якості, вони застосовують різноманітні засоби та методи переважно загального характеру. Аля цього іноді проводять тривалі навчально-тренувальні збори виключно з фізичної підготовки, під час яких застосовуються неспецифічні для гри вправи (тривалий рівномірний біг, статичні силові вправи для розвитку плечового поясу, м'язів спини і т. ін.). В результаті такого тренування покращуються загальнофункціональні показники, але в умовах ігрової діяльності, коли фізичні якості мають проявитися специфічно, ефект - невисокий. Це явище використовується як важливий аргумент проти фізичної підготовки. Її відокремлення від технічної підготовки у різних підручниках і рекомендаціях механічно переноситься і в спортивну практику, що відбивається у тренувальних планах команд. У

підготовчий період робота зазвичай проводиться з фізичної підготовки. Після цього починається технічна підготовка і, згодом тактичні заняття. Таким чином припиняється органічний зв'язок між специфічними якостями і навичками та вмінням застосовувати їх у конкретних обставинах.

Ось чому розвиток рухових якостей слід розглядати як частину єдиного процесу рухової підготовки, тобто, коли йдеться про рухову підготовку баскетболістів високої кваліфікації, слід розглядати, що розвиток навичок і якостей (технічна та фізична підготовка) має здійснюватися одночасно.

Такий комплексний підхід до проблеми рухової підготовки ставить високі вимоги щодо тренерського складу, вибору тренувальних засобів і методів та дозування тренувальних вправ. Тому останнім часом в багато разів збільшилась роль спеціальних вправ, котрі за динамікою нервово-м'язового зусилля та зовнішньою структурою наближені до специфічних техніко-тактичних вправ. Відносний вплив цих вправ на адаптаційні процеси в організмі спортсменів і на специфічну ігрову діяльність дуже великий. Ось чому їх постійне застосування у тренувальному процесі обов'язкове для усіх етапів спортивної підготовки (перш за все — на спеціально-підготовчому етапі та під час усього змагального періоду).

Але спеціальні вправи застосовуються обмежено. Однією з головних причин є відсутність поглибленого біодинамічного аналізу ігрової діяльності і точної характеристики нервово-м'язового зусилля. Це неминуче приводить до застосування засобів загальної фізичної підготовки (ЗФЛ), корисний коефіцієнт котрої дуже низький. Але у сфері великого спорту, де прояв рухових можливостей вимагає диференційованої підготовки, засоби ЗФП втрачають великий відсоток своєї інформативної цінності. Тому їх застосовують переважно епізодично (під час загально підготовчого етапу підготовчого періоду, у перехідний період та під час проведення деяких тонізуючих мікроциклів у змагальний період).

Із усього сказаного вище можна зробити такий висновок: процес удосконалення у баскетболі безперервно поєднаний з підвищення вимог до рухових можливостей спортсменів і передбачає науково обґрунтовану методичку, рухової підготовки баскетболістів. В основі цієї методики має бути розуміння діалектичного зв'язку між руховими якостями та навичками, виражене у доцільному виборі тренувальних засобів та методів.

Технічна підготовка. Швидкість та активність ігрових дій у сучасному баскетболі значно підвищили вимоги до технічної підготовки гравців. Основними складовими технічної підготовки слід вважати:

- 1) досягнення високого ступеня координації одночасних рухів кінцівок і тулуба гравця в опорному і безопорному положеннях;

- 2) опанування усім арсеналом технічних прийомів;
- 3) опанування спеціального комплексу прийомів, специфічних для визначених функцій гравців у команді;
- 4) оволодіння «швидкісною» технікою: збільшення швидкості виконання прийомів з максимальною швидкістю пересування гравців;
- 5) безперервне підвищення точності виконання прийомів гри;
- 6) досягнення високої стабільності виконання прийомів, незалежно від психічного та фізичного станів;
- 7) удосконалення вміння створювати різноманітні сполучення прийомів гри.

Під час вивчення технічних прийомів доцільно ускладнювати умови їх виконання:

- сполученням прийому з пересуванням гравця;
- виконанням прийому під час пересування;
- сполученням нового прийому з раніше вивченим;
- виконанням прийому на швидкість і точність;
- виконанням різноманітних сполучень прийомів з іншими за раптовими сигналами;
- виконанням прийому з протидією;

Техніка виконання прийомів удосконалюється у рухливих, підготовчих, навчальних іграх та у змаганнях. Удосконалення прийомів у підготовчих і навчальних іграх передбачає використання тактичних знань і умінь баскетболістів. У зв'язку з цим одночасно вивчаються і тактичні особливості використання прийомів у грі.

Необхідність оволодіння прийомами гри визначає деякі особливості одночасного вивчення дій у нападі і захисті. Обидва розділи рівноцінні і мають удосконалюватися паралельно у рівній мірі. Однак конкретні прийоми нападу засвоюються все ж раніше, ніж спрямовані проти них захисні дії. Оволодіння технікою захисту є важчим процесом. Захисні дії менш цікаві і тому важко створювати у гравців почуття задоволення навіть під час їх вдалого застосування. Корисно застосовувати вправи, результат котрих визначається ефективністю захисних прийомів.

На етапі вдосконалення техніки гри передбачають:

- багаторазове повторення прийомів у різноманітних ігрових ситуаціях з відповідною варіативністю їх виконання;
- виконання прийомів в умовах значного дефіциту часу;
- тренування на фоні значного стомлення, емоційних та психологічних впливів;
- тренування з урахуванням вибраних тактичних комбінацій;
- використання активної протидії захисників під час гри.

Удосконаленню техніки окремих прийомів гри і розвитку спеціальних якостей, необхідних для оволодіння конкретними прийомами, сприяє застосування спеціальних пристроїв і тренажерів.

Опанування техніки гри починають з оволодіння прийомами нападу, Насамперед вивчається робота ніг і стійка, біг, стрибки, зупинки, повороти і різні їх сполучення. Одночасно з цим засвоюється ловля двома руками, передача двома руками і однією рукою, кидки у кошик з місця, ведення м'яча, кидки у русі однією рукою, кидки у стрибку і різноманітні сполучення цих прийомів.

На етапі вдосконалення вивчаються складні прийоми, що вимагають високої координації рухів і спеціальної фізичної підготовленості: ловля однією рукою, приховані передачі, добивання м'яча і кидки зверху униз, фінти у безопорному положенні, ведення м'яча з переводами, поворотами, зміною темпу.

Оволодіння захисними діями також починається зі стійки і особливостей пересування. Згодом вивчається оволодіння м'ячем: виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти.

Під кидковою підготовкою розуміють: вивчення техніки усіх способів кидків і оволодіння вмінням до варіацій залежно від характеру протидії; вдосконалення у кидках, що найбільш ефективно виконують гравці з урахуванням їх індивідуальних особливостей та ігрових амплуа в команді; розвиток стабільності і точності у різноманітних ігрових ситуаціях, особливо під час жорсткої протидії на фоні втоми та емоційного напруження.

Тактична підготовка. Найскладнішим розділом тренувального процесу є тактична підготовка. Тактична майстерність баскетболістів визначається рівнем тактичного мислення гравців та їхнім вмінням ефективно взаємодіяти з партнерами по команді. Розвиток тактичного мислення та оволодіння колективними взаємодіями за своєю організацією та добором необхідних засобів є найбільш складними. Головні завдання тактичної підготовки:

- вивчення загальних теоретичних закономірностей тактики і тенденцій її розвитку у сучасному баскетболі;
- удосконалення інтенсивності, гнучкості та глибини тактичного мислення;
- оволодіння основами тактики індивідуальних, групових і командних дій;
- удосконалення тактичної майстерності у виконанні прийомів, оволодіння варіантами і системами, що відповідають можливостям окремих гравців і команди у цілому;

- формування вміння втілювати розроблений план у змагальній діяльності, незалежно від ситуацій, що раптово виникають;
- оволодіння здатністю вміло варіювати різними комбінаціями та системами під час гри.

Ці завдання розв'язуються у два етапи. На першому — вивчають загальні питання тактики та її зміст, розвивають тактичне мислення, вивчають і вдосконалюють основні тактичні прийоми і варіанти дій, системи гри.

На другому етапі вирішують більш складні завдання: вивчають досвід найсильніших команд і теорію тактики, формують здатності до детального аналізу власних дій і дій суперника, здійснюють практичне оволодіння складними тактичними варіантами гри, виховують здатність виконувати намічений план і маневрувати тактичним арсеналом у ході змагань.

На кожному з етапів тактична підготовка здійснюється шляхом теоретичного засвоєння загальних закономірностей і практичного оволодіння тактичними вміннями. Завдання тактичної підготовки розв'язують по-різному. На самостійних заняттях вивчають спеціальну літературу, практично удосконалюються в індивідуальних тактичних діях.

На загальнокомандних теоретичних заняттях і тренуваннях вдосконалюють індивідуальні, групові і командні дії. Під час змагань аналізують і узагальнюють тактичні можливості суперника, перевіряють вивчені тактичні варіанти та системи. Ізольовано від ігрової діяльності вивчаються окремі елементи тактики, котрі згодом удосконалюються у підготовчих і навчально-тренувальних іграх.

Вивчення тактики гри починається з оволодіння основами індивідуальних дій у нападі, а потім — у захисті. Теоретичне ознайомлення з ними відбувається під час вивчення технічних прийомів, під час пояснення ситуації, у котрій доцільно використати конкретний прийом. Практичне засвоєння здійснюється у процесі вдосконалення прийомів, коли розвивається вміння раціонального вибору дій залежно від ситуації. Після оволодіння загальними основами тактичних дій починається послідовне вивчення їх у системах гри.

Окремий варіант будь-якої системи гри вивчають у такій послідовності:

- ознайомлення з певною системою нападу або захисту та її основними варіантами;
- оволодіння індивідуальними тактичними діями, характерними для даного варіанта;
- оволодіння груповими взаємодіями, що складають основу командних дій у конкретному варіанті;

- вивчення командних взаємодій;
- удосконалення вивченого варіанта у взаємозв'язку з іншими. При цьому доцільне ускладнення умов виконання: виконання у повільному темпі за завданням з пасивним захистом; виконання у темпі, що характерний для ігрових умов; виконання з активною протидією за завданням; виконання у різних варіантах завершення дій, що вивчаються, відповідно до модельованих ситуацій за допомогою захисників, які діють за спеціальним завданням; тренування в умовах довільної активної протидії; удосконалення у навчальних іграх за спеціальними завданнями (гра зі зменшеними складами, на половині майданчика, після визначених дій суперника тощо).

Під час тренування у тактичних діях важливо багаторазово повторювати взаємодії, що вивчаються, у різноманітних умовах - спрощених; відповідних до змагань; в умовах, що є складнішими за змагальні. Наприклад, використання тактичних дій з максимальною швидкістю у скорочений час; з підвищеною протидією; з використанням у тактичних вправах і навчальних іграх двох м'ячів тощо. Вивчення нових тактичних дій передбачає попереднє оволодіння технічними прийомами, забезпечення відповідного рівня психологічної і фізичної підготовки.

Під час навчання індивідуальних тактичних дій необхідно сформувати у гравців вміння аналізувати ігрові ситуації і вибирати відповідні до ігрового моменту прийоми та способи їх втілення, тобто розвивати тактичне мислення гравців.

Насамперед здійснюється оволодіння тактичними діями у нападі: вміння правильно вибирати місце і звільнитися від опіки суперника, раціонально використовуючи ривки, прискорення, зупинки, повороти, фінти. Згодом засвоюються дії, пов'язані з ловлею м'яча у різних умовах. Потім вивчаються індивідуальні дії з м'ячем.

Після засвоєння декількох індивідуальних тактичних дій приступають до раціонального сполучення тактичних дій відповідно до ігрових обставин. Для цього у вправах по чергово створюються ситуації, характерні для різних ігрових дій, згодом вводиться довільна протидія.

Індивідуальні дії у захисті проти прийомів нападу вивчають дещо пізніше. Перш за все слід навчити правильного розташування у різних ситуаціях та вміння зберігати або змінювати оптимальне положення щодо підопічного у різноманітних ігрових моментах. Одночасно гравці оволодівають вмінням застосовувати способи пересувань залежно від ігрових прийомів нападаючого. Спочатку ці дії вивчаються проти гравця без м'яча, що стоїть на місці, і під час його пересування; згодом проти гравця з м'ячем, що втратив право на ведення м'яча; потім вивчаються дії захисника проти

гравця, що має право на ведення м'яча, і проти гравця, що пересувається з м'ячем. Далі опановують тактичні дії під час оволодіння м'ячем, що відскочив від щита. Гравці навчаються своєчасно перепиняти шлях підопічному під час пересувань до щита, згодом сполучають ці дії з організацією швидкого прориву. Тут увагу акцентують на умінні миттєво вибрати необхідні тактичні дії: протидії виконанню суперником першої передачі або пересування захисника під час опіки суперника, що веде м'яч. На наступному етапі гравці оволодівають умінням використовувати сприятливі умови для виривання та вибивання м'яча, перехоплення та накривання.

Важливе значення для удосконалення індивідуальних дій у нападі і захисті мають змагальні вправи між захисником і нападаючим з використанням визначених прийомів, а також навчальні ігри 1к1 на один кошик із заданим або довільним використанням вивчених дій. Такі ігри проводяться у варіантах: 1) з партнером, котрий знаходиться за межами майданчика і допомагає нападаючому, ловлячи від нього м'яч у випадках, коли нападаючий не зміг обіграти суперника і змушений віддати м'яч, щоб звільнитися від опіки захисника, виходячи на більш зручну позицію для атаки; 2) з безперервним володінням м'ячем нападаючим (обігравання веденням); 3) з додатковим захисником, який вступає у боротьбу з нападаючим, котрому вдалося обіграти партнера.

Засвоєння групових взаємодій починається після вивчення індивідуальних тактичних дій. Спочатку вивчаються взаємодії в умовах кількісної переваги нападаючих над захисниками; згодом взаємодіями двох і трьох гравців при кількісній рівновазі суперників у такій послідовності: зустрічні пересування, перехресні виходи, одиночні заслони між гравцями, які взаємодіють без м'яча і з м'ячем, заслони з супроводженням та активні заслони, здвоєні заслони тощо.

Оволодіння груповими діями починається зі взаємодії «передай м'яч і вийди». Щодо системи швидкого прориву, навчання починається з пересувань двох партнерів від щита до щита з короткими передачами один одному на вихід. Групові дії у позиційному нападі проводяться на обмежених частинах майданчика з поздовжнім або поперечним ривком до м'яча.

До опанування групових захисних дій приступають дещо пізніше. Спочатку вивчаються страхування партнерів і дії під час боротьби за м'яч, що відскочив від кошика; згодом засвоюють переключення та проковзування і взаємодії при чисельній меншості захисників. У таких вправах мають бути чітко обумовлені дії нападаючих, проти котрих спрямовані прийоми захисту, що вивчаються.

Оволодіння командними діями — це найбільш складний і тривалий етап підготовки баскетболістів. Його головним завданням є досягнення узгодженості пересувань і дій окремих гравців та ланок команди, які підпорядковані вибраному варіантові командної гри. Засвоєння командних дій здійснюється у такій послідовності:

- ознайомлення з особливостями розташування гравців і зміни позицій між партнерами відповідно до системи гри;
- оволодіння організованим переходом від захисту у напад і навпаки;
- опанування вмінням раціонально використовувати індивідуальні дії у вибраному командному розташуванні;
- оволодіння вмінням здійснювати тактичні дії окремими ланками у звичайному розташуванні;
- оволодіння вмінням раціонально сполучати дії різних ланок;
- вивчення командних комбінацій у стандартних положеннях;
- вивчення командних комбінацій у процесі гри;
- оволодіння вмінням раціоналізувати варіанти систем проти визначеного суперника;
- набуття вміння маневрувати системами гри та їх варіантами у процесі змагальної діяльності.

Серед систем гри спочатку вивчаються швидкий прорив та позиційний напад. Дещо пізніше — система персонального захисту, згодом — зонна і комбінована системи захисту. В подальшому основні системи гри вдосконалюються паралельно у чіткій послідовності вивчення варіантів як у середині кожної системи, так і між різними системами гри.

На початковому етапі вивчення системи швидкого прориву засвоюються варіанти взаємодії гравців першого ешелону у центрі майданчика; у позиційному нападі — вивчаються варіанти взаємодії «передай м'яч і вийди», дії з зустрічними пересуваннями. У цей же період оволодівають концентрованим і розосередженим персональним захистом. На наступному етапі приступають до вивчення швидкого прориву вздовж бокової лінії а у позиційному нападі — до взаємодій з двома центровими та до дій з подвійними і повторними заслонами. У захисті переходять до вивчення концентрованого і розосередженого зонного захисту та комбінованого захисту.

Завершується вивчення систем гри оволодінням ешелонованим швидким проривом, довільним нападом, персональним і зонним пресингом.

Початкове оволодіння командними тактичними діями у нападі починається разом з удосконаленням індивідуальних і групових дій у визначеному розташуванні гравців команди. При цьому гравці, що не беруть

безпосередньої участі у взаємодіях, займають вільні позиції і пересуваються відповідно до дій партнерів. Удосконалення у групових і командних діях здійснюється з урахуванням спеціалізації гравців у визначених ігрових амплуа. Однак на початкових етапах усі гравці, незалежно від фізичних даних і майбутнього ігрового амплуа, мають навчитися діяти в усіх позиціях.

Після опанування усіх основних варіантів гри головну увагу приділяють умінню здійснювати задуманий тактичний план, незалежно від ситуацій, що виникають, і на вмінні оперативно маневрувати системами і варіантами у процесі змагання. Для цього рекомендується: збільшення часу гри до визначеного результату; виконання тактичних завдань за умов підвищеної кількості чинників ускладнення; використання чисельної переваги гравців; переключення з одного тактичного варіанта гри на інший за раптовими неочікуваними сигналами; проведення навчальних, товариських і контрольних ігор, що створюють модель гри майбутнього суперника.

Мета ігрової та змагальної підготовки — максимально реалізувати тренувальні ефекти технічної, тактичної, фізичної та інших видів підготовки у цілісній ігровій та змагальній діяльності баскетболістів. Ігрова підготовка є інтегральною формою підготовки баскетболістів. Її завдання — здійснення зв'язку між усіма видами підготовки; досягнення стабільності ігрових навичок у складних умовах змагань.

Засобами інтегральної підготовки слугують вправи, що межують з двома або більше видами підготовки; вправи з чергуванням різних за характером рухів, спрямованих на розв'язання різноманітних завдань техніко-тактичного характеру, навчально-тренувальні ігри, контрольні та календарні ігри. Головним засобом інтегральної підготовки є спеціально організована і керована тренером двостороння гра, що проходить на оптимальному рівні змагальних емоцій баскетболістів. Гравці мають пам'ятати, що завдання навчальної гри полягає у тому, щоб добитися прямого спортивного результату, сформуванню здатності правильного ведення спортивної боротьби, вміння спостерігати ігрові ситуації та розв'язувати визначені тренером ігрові завдання, виявляючи творчість та ініціативу.

Головними методами інтегральної підготовки є ігровий, змагальний, взаємоспоріднених впливів, а вищою формою — навчальні, контрольні та змагальні ігри.

Для підвищення ефективності ігрової підготовки баскетболістів доцільно використовувати комплекс методичних прийомів:

1) введення у навчальну гру завдань, пов'язаних з обов'язковою реалізацією вибраної схеми гри або запланованої системи взаємодій з використанням різних ускладнень. Під час гри баскетболісти навчаються

підтримувати вигідний темп гри, визначену систему дій у нападі або у захисті з активною протидією суперника. Наприклад, під час удосконалення позиційного нападу з одним центровим можна епізодично створювати моменти активного і пасивного захисту, зонний або персональний пресинг тощо.

2) проведення навчальної гри з партнерами, що моделюють можливий тактичний план гри майбутніх суперників. Наприклад, команда суперників вміло і постійно використовує систему зонного захисту 2:2:1, підстраховуючи центрального і розвиваючи контратаку двома гравцями передньої лінії. У цьому випадку тренер дає вказівки часто використовувати швидкі передачі, проводити атаки з флангів майданчика та кидки з дальньої відстані у поєднанні з проходами вздовж лицьової лінії, постійно створювати захисну рівновагу одним або двома гравцями задньої лінії, не дозволяючи супернику проведення швидкого прориву. Основний склад команди діє протягом кількох тренувальних занять, намагаючись виконати завдання тренера, виправляючи помилки, що виникали;

3) послідовний розвиток у гравців сміливості та ініціативи, уміння реалізовувати конкретні ігрові завдання залежно від змагальних умов, що склалися. Наприклад, під час удосконалення комбінації можна відмовитися від виконання усіх можливих її ходів і передбачити два—три варіанти завершення атаки залежно від індивідуальних особливостей баскетболістів. В окремі моменти гри тренер може дати вказівку зосередити зусилля команди на створенні одному з гравців зручних положень для індивідуальних атак кошика суперника;

4) періодичне введення до основного складу команди гравців резерву з вимогою чітко виконувати певне тактичне завдання;

5) переключення одних тактичних комбінацій і варіантів на інші за раніше зумовленими сигналами;

6) використання раптових для гравців змін ігрових ситуацій, що вимагають швидкої зміни дій. Наприклад, використання неочікуваних тактичних взаємодій або зміни ігрових функцій гравцями команди суперників;

7) використання фінальних зусиль. Наприклад, у змаганнях з гандикапом, коли гравці стартового складу команди мають з максимальною напругою ліквідувати розрив у рахунку;

8) участь гравців у навчальних змаганнях за скороченими або подовженими ігровими режимами. Висока інтенсивність перемінних ігрових навантажень, що чергуються — основний принцип вибору режимів у даному методичному прийомі. Наприклад, в окремих заняттях доцільно

використовувати ігрові режими по 3-4 хв з інтенсивністю, що перевищує змагальну, що досягається у навчальних іграх зі зменшеним складом команд (3x3; 4x4).

Гра як процес спортивної боротьби проявляється найяскравіше у змаганні. Тому змагальна підготовка має дуже велике значення. В змагальних умовах значно повніше використовується потенціал організму гравця, виникають ефективні стимули адаптації до максимальних навантажень. Тільки у змаганнях з іншими командами можлива повна реалізація та правильний розподіл сил гравця. Якщо гравці постійно виступають в одних умовах і тільки проти знайомих суперників, у них може створитися система стереотипних форм поведінки, котра, у свою чергу, може призвести до негативних наслідків, у разі виникнення нових незвичних умов або у грі проти нового суперника.

Змагальна підготовка завершує процес підготовки до головного змагання року. Залежно від цільового призначення у системі підготовки команди змагання розподіляються на контрольні, підвідні, основні.

Головне призначення контрольних зустрічей — перевірка готовності команди до змагань. Вибір суперників дає можливість поступово збільшувати ігрове і психічне напруження зустрічей. Контрольні ігри слід поєднувати з тренувальними заняттями.

До підвідних відносять усі змагання, котрі нижчі за рангом, ніж основні, і тому мають підпорядковане значення. Вони передбачені календарним планом спортивних організацій, з кожним змаганням зростає відповідальність за спортивний результат, змінюється режим ігор і тренувань. При турнірній формі проведення змагань командам доводиться проводити кілька ігор поспіль і кожну з них — з новим суперником. Усі ці умови наближені до умов головних змагань або повністю їх моделюють і привчають гравців переносити напружені змагальні навантаження, маневрувати способами і формами ведення гри, пристосовуватися до змагального режиму тощо.

Загальний обсяг змагальної підготовки залежить від кваліфікації команди. У річному циклі команд високої кваліфікації проводиться 70-80 ігор, з них 10-12 — контрольних, 8-12 — підвідних і 40-60 офіційних.

В підготовці команд нижчої кваліфікації обсяг змагального навантаження значно зменшується.

Для команд середньої кваліфікації обсяг змагальної підготовки протягом року становить: контрольних зустрічей - 6-8; підвідних - 8-10, ігор у головних змаганнях - 16-20.

Інтегральна підготовка суттєво впливає на впевнене застосування опанованих технічних прийомів і тактичних дій у складних умовах змагальної діяльності. В підготовці баскетболістів високої кваліфікації інтегральна підготовка є основною у тренувальному процесі, особливо на передзмагальних етапах підготовчого та у змагальному періоді.

ТРЕНУВАЛЬНІ ТА ЗМАГАЛЬНІ НАВАНТАЖЕННЯ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

Тренувальні навантаження розглядаються як важливий компонент тренування. Це кількісна міра тренувальних впливів на спортсменів у процесі тренувальних занять. Під навантаженням у тренуванні слід розуміти вплив фізичних вправ на організм спортсмена, що викликає активну реакцію його функціональних систем. Виділяють зовнішнє, внутрішнє та психологічне навантаження, котрі складають сумарний обсяг роботи, вплив на організм і психічну сферу спортсмена (Матвеев, 1977; Платонов, 1986).

Зовнішнє (фізичне) навантаження визначається:

- показниками загального обсягу у годинах (у річному циклі, середніх та мікроциклах);
- співвідношенням часу на види підготовки (технічну, тактичну, фізичну, інтегральну);
- кількістю тренувальних занять; • кількістю тренувальних завдань різнобічних напрямів (кількість повторень прийомів гри і тактичних дій);
- величиною та характером навантажень, відстанню і швидкістю подолання дистанцій, кількістю стрибків і т. ін.);
- кількістю інтенсивної роботи (її частиною у%) у загальному її обсязі тощо.

Внутрішнє (фізіологічне) навантаження у тренуванні баскетболістів характеризується реакцією організму на виконану роботу (фізіологічні, біохімічні та інші зрушення). Визначається показниками ЧСС, систолічним об'ємом, частотою дихання, споживанням кисню, кисневим боргом, швидкістю накопичення і кількістю накопиченого лактату крові тощо.

Психологічне навантаження у тренуванні баскетболістів характеризується вольовим та моральним напруженням, емоційністю тренувальних завдань, особливо лід час протиборства з суперником, сенсорним напруженням, переживаннями та іншими чинниками. Це навантаження пов'язане з зовнішнім та внутрішнім навантаженням, що впливає на організм баскетболіста.

Зовнішніми показниками навантаження керується тренер під час планування та контролю; внутрішні показники - дають можливість визначити їхню відповідність можливостям організму і їхній вплив на розвиток тренуваності. Збільшення обсягу, інтенсивності, психологічного напруження тренувальної роботи у сполученні з різноманітною за характером та часом виконання роботою ведуть до підвищення зрушень у функціональному стані різнобічних систем та органів, до появи та розвитку стомлення. Величина зрушень залежить від рівня підготовленості та спортивної кваліфікації баскетболістів: одне й те саме за характером навантаження викликає меншу реакцію і більш швидке відновлення у майстрів порівняно з початківцями.

Тренувальне навантаження дає тренувальний ефект, який оцінюють за величиною змін стану баскетболістів. У спорті виділяють:

Терміновий тренувальний ефект — це реакція організму на вплив одного тренувального завдання, вправи;

Поточний тренувальний ефект — це зміна стану спортсмена після тренувального заняття, тобто сумарного комплексу тренувальних завдань та вправ;

Кумулятивний тренувальний ефект — це результат послідовного накопичення організмом усіх тренувальних ефектів системи тренувальних занять.

Таким чином, у кожному тренувальному занятті навантаження повинне забезпечити відповідний ефект, бути логічно пов'язано з тренувальними ефектами попередніх та наступних занять (Годик, 1982; Платонов, 1986).

Тренувальні навантаження мають визначені характеристики з урахуванням впливу на організм спортсменів і досягнення тренувальних ефектів від використаних засобів. Виділяють такі характеристики.

Специфічність тренувального навантаження відображає ступінь відповідності тренувальних вправ головним параметрам техніко-тактичних змагальних дій. За цією ознакою усі вправи можна розподілити на головні та допоміжні. У ширшому розумінні специфічність навантаження відображена у його відповідності головним змаганням. Специфічність пов'язана зі складністю вправ, котра визначається ступенем їх наближення до ігрових умов, а також умовами, у котрих баскетболісти мають виконувати технічні прийоми та тактичні дії (темп, переключення, кількість і складність ігрових дій тощо), а також різні вправи зі спеціальної фізичної підготовки. З віком та підвищенням спортивної майстерності баскетболістів складність вправ зростає, збільшується їх частка у тренувальних засобах, які застосовуються у навчально-тренувальному процесі.

Спрямованість тренувального навантаження характеризує силу його впливу на організм спортсмена і у більшості випадків визначає рівень спеціальної працездатності баскетболіста. Зі зростанням цього рівня у тренування слід вводити більш ефективні засоби, змінювати характер і тривалість відпочинку, число повторень вправ та їх складність.

Величина навантаження відображає кількісну сторону тренувальних впливів. Зовнішня величина навантаження — це кількісне вираження тренувальної роботи; внутрішня — це ступінь мобілізації функціональних можливостей організму баскетболіста під час виконання тренувальних завдань. Кількість повторень вправ при однакових значеннях інтенсивності, тривалості, характеру відпочинку визначає величину відповідних реакцій організму.

Кількість баскетболістів, які виконують певну вправу, також впливає на характер навантаження: групові вправи, вправи у парах, вправи у чисельній меншості (наприклад 1 x 2) тощо.

Тривалість вправ у тренуванні баскетболістів може бути від кількох секунд до десятків хвилин. Тут особливо важливо враховувати зміст і наповнення ігрових змагальних моментів та моделювання цих параметрів у тренуванні.

Тривалість залежить від завдань, що ставлять на тренувальному занятті з використанням цих вправ. Варіювання тривалості виконання вправ приводить до їхнього забезпечення різними енергетичними механізмами. Короткочасне виконання вправ з великою інтенсивністю сприяє підвищенню анаеробної продуктивності, а тривала робота з невисокою інтенсивністю вдосконалює аеробні можливості.

Інтенсивність вправи відображає силу її впливу і зумовлює характер фізіологічного зрушення в організмі баскетболіста. Інтенсивність є важливим чинником, що зумовлює позитивний тренувальний ефект. Різні величини інтенсивності мобілізують певні функції енергозабезпечення, що насамкінець дає можливість активно впливати на головні параметри засобів гри та ігрових дій баскетболістів. Інтенсивність навантаження характеризується силою тренувальних впливів або роботою, виконаною за одиницю часу при серійних впливах (швидкість у м с⁻¹, темп гри та кількість виконаних прийомів). Тренувальні впливи за інтенсивністю варіюються у широких межах, у зв'язку з чим виділяють зони інтенсивності для того, щоб краще планувати навантаження і здійснювати контроль (його оцінку). На практиці для цього використовують показник ЧСС. Показники ЧСС у календарних іграх баскетболістів становлять від 180-185 до 200 уд • хв⁻¹.

Крім цього, інтенсивність тренувальних навантажень можна оцінювати з урахуванням ЧСС та характеру енергозабезпечення. Зони інтенсивності та показники ЧСС відображені у табл. 1.

Характер відпочинку та його тривалість визначають величин та характер зсувів в організмі під впливом вправ. Однакові параметри навантаження, але з різними інтервалами відпочинку справляють різні ефекти тренувальних впливів. Характер відпочинку між виконанням вправ між тренувальними заняттями впливає на відновлювальні процеси, і в остаточному підсумку — на характер зрушень, які проходять в організмі. Залежно від завдань визначається тривалість та характер відпочинку.

Особливе значення має характер чергування активних і пасивних фаз у структурі змагальної діяльності баскетболістів.

Розподіл тренувальних навантажень з урахуванням їхніх головних характеристик (специфічності, спрямованості, величини, тривалості та інтенсивності) у багаторічному аспекті, у річному циклі по періодах та етапах, у мікроциклах та окремих тренувальних заняттях - має найважливіше значення і багато у чому визначає ефективність тренувального процесу. Цей процес залежить від віку і кваліфікації баскетболістів, вимог періодизації, закономірностей адаптації організму та тренувальних впливів.

Таблиця 1. Шкала інтенсивності тренувальних навантажень

Спрямованість тренувального впливу	ЧСС, уд • хв⁻¹	Інтенсивність навантаження
Переважно аеробний (робота малої потужності)	114-120	Незначна
	126-138	Помірна
Змішаний аеробно-анаеробний (робота середньої потужності)	144-162	Велика
	168-180	Субмаксимальна
Анаеробний гліколітичний (робота максимальної потужності)	186-198	Максимальна

У відношенні до спрямованості навантаження виділяють два варіанти розподілу (Верхошанський, 1985): розсосереджений і зосереджений. У першому випадку засоби рівномірно розподіляються протягом року, у другому - вони розподіляються на визначених етапах підготовки. В тренуванні баскетболіста середньої кваліфікації обидва варіанти є ефективними.

Спортсменам високої кваліфікації більше підходить другий варіант (зосереджений). Тренувальні навантаження тісно пов'язані зі змагальними навантаженнями. Уміле поєднання тренувальних і змагальних навантажень у річному циклі та у багаторічній підготовці (чотирирічний олімпійський цикл, етапи підготовки спортивних резервів) у більшості випадків визначає ефективність цієї підготовки.

Для оцінки змагальних навантажень слід урахувувати кількість змагань, інтенсивність та природні умови (місце проведення змагань, час змагання, погода тощо). Сучасна змагальна діяльність баскетболістів високого класу виключно інтенсивна (рис. 3).

Беручи участь у змаганнях, баскетболіст за гру долає відстань 5000-7000 м, виконує 140-160 стрибків, 120-150 ривків, прискорення та зупинки. Пересування на високій швидкості поєднуються з передачами та кидками у кошик. Дослідження показали, що під час гри баскетболіст протягом 40 хв оперує з м'ячем лише 3,5-4 хв, а решту часу грає без м'яча. Такий високий обсяг змагальної діяльності у сучасних майстрів зумовлений не тільки необхідністю успішного виступу у різних змаганнях, але й використанням змагань, як більш потужного засобу стимулювання адаптаційних реакцій та інтегральної підготовки, що дає змогу поєднати увесь комплекс техніко-тактичних, фізичних та психологічних передумов, здатностей у єдину систему, що спрямована на досягнення запланованого результату.

Оскільки обсяги тренувальної і змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації наближаються до межі максимальних величин, а підвищення якості і ефективності тренувального процесу все більше зумовлюється підвищенням інтенсивності роботи, то спортсмени тренуються протягом тривалих періодів на межі своїх функціональних можливостей, балансує між бажаною вищою спортивною формою і небезпекою перенапруження організму та виникнення патологічних явищ, що спричинені перевантаженням.

Практика показує, якщо на фоні недовідновлення функціональних можливостей спортсмен виконає серію тренувальних навантажень без урахування специфічних особливостей розвитку і компенсації стомлення на заняттях різної спрямованості, то такі навантаження не сприятимуть підвищенню рівня тренуваності гравця і, насамкінець, призведуть до перенапруження діяльності функціональних систем організму, зриву адаптаційних реакцій та порушенню ефективності тренувального процесу.

Отже, у спортивному тренуванні можливість спрямованого впливу на перебіг процесів відновлення є не менш важливою, ніж збільшення обсягу та інтенсивності навантажень.

У практиці спорту застосовують різні засоби відновлення. Їх прийнято розподілити на три групи: педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

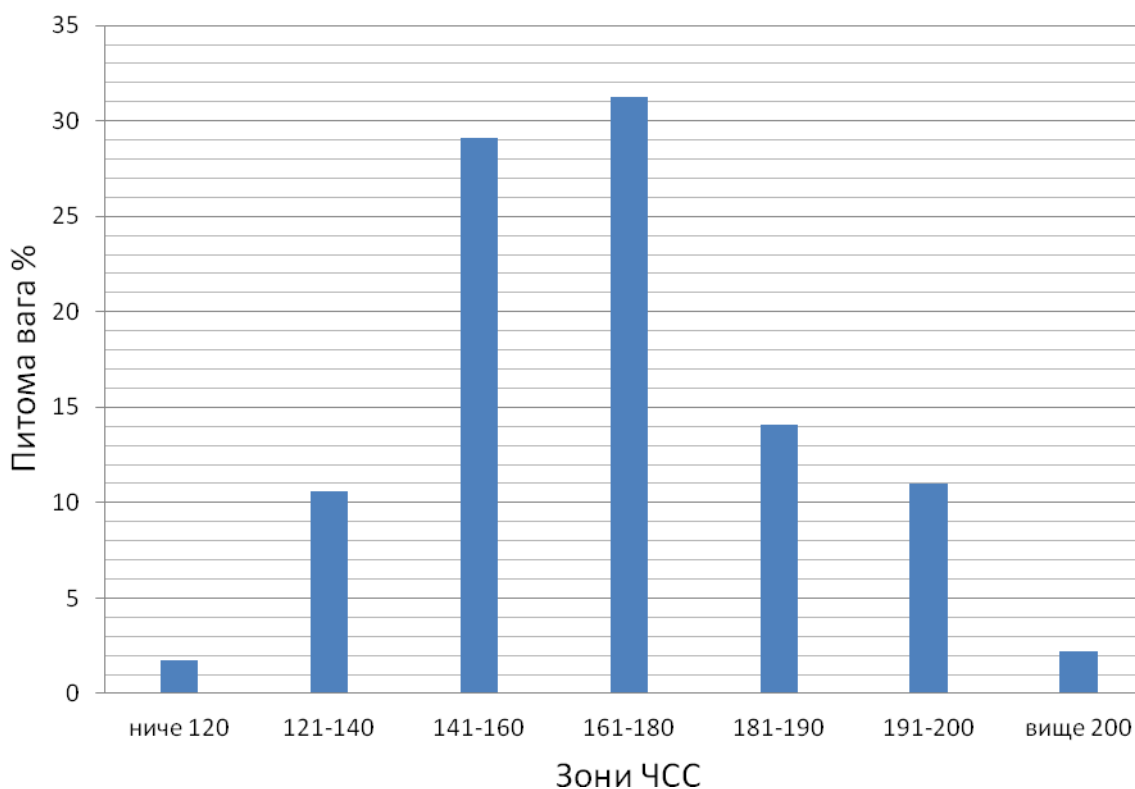


Рис. 3. Зони ЧСС у процесі гри (n=16)

До педагогічних засобів відновлення відносять варіювання інтервалів відпочинку між повтореннями окремих вправ, їх серій, тренувальних занять і т. ін. Це виражається у хвилеподібному плануванні навантаження як у межах одного тренувального заняття, так і в межах малих, середніх і великих циклів тренування. До цієї групи засобів відновлення відноситься також використання різних форм активного відпочинку, проведення занять на місцевості на свіжому повітрі, різні види переключень з одного виду діяльності на інший і т. ін.

Педагогічні засоби відновлення є основними точу, що визначають режим спортсменів, правильне чергування навантажень та відпочинку. Вони містять:

- раціональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму спортсмена;
- правильне сполучення загальних і спеціальних засобів;
- чітку організацію роботи та відпочинку;

- раціональну побудову тренувального заняття з використанням засобів для зняття втоми (індивідуальна розминка, вибір місць заняття і вправ для активного відпочинку та розслаблення, створення позитивного емоційного фону);

- варіювання інтервалів відпочинку між виконанням окремих вправ і тренувальними заняттями; фізичних вправ, спрямованих на прискорення відновлення працездатності, вдосконалення рухових якостей.

Особливе місце серед засобів відновлення відводиться медико-біологічним засобам. До них відносяться: раціональне харчування; фармакологічні препарати і вітаміни; білкові препарати; спортивні напої; гідро процедури; різноманітні види масажу (ручний гідромасаж); сауна; відновлювальні ванни; електростимулювання; аеронізація тощо.

У спортивній практиці досить поширені *психологічні методи і засоби відновлення* працездатності після тренувальних і змагальних навантажень, за допомогою котрих знижують рівень нервово-психічного напруження, усувають психічне пригнічення, відновлюють витрачену нервову енергію і формують у гравців чіткі установки на ефективну реалізацію тренувальних і змагальних програм.

До психологічних засобів відновлення відносять:

- психотерапію, психопрофілактику, психогігієну;
- аутогенне психом'язове тренування;
- засоби м'язового розслаблення;
- ідеомоторне тренування;
- спеціальні дихальні вправи;
- музика, кольоромузика, танці;
- регуляція і встановлення оптимальних міжособистісних відношень у команді.

Використання у мікроциклах тренувального процесу повного обсягу відновних засобів — фізіотерапевтичних процедур, спеціалізованого і збалансованого харчування, різноманітних спеціальних поживних сумішей, вітамінів, фармакологічних препаратів, психорегулюючих впливів — слід реалізовувати з урахуванням особливостей побудови окремих структурних складових тренувального процесу.

РЕГУЛЮВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ І ЗМАГАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

У процесі занять інтенсивність роботи гравців змінюється. Щоб правильно регулювати фізичне навантаження, тренер повинен добре знати індивідуальні особливості усіх гравців.

Дуже велике фізичне навантаження у тренувальному занятті може

привести до перевтоми гравців, а дуже мале — не дає ефективних результатів для досягнення доброї тренуваності і затягує процес навчання та вдосконалення.

Під час занять та ігор у більшості випадків спортсмени витримують великі навантаження, але вони не завжди відчують це, оскільки сама гра є дуже емоційною. Тренер має вміти регулювати навантаження та планувати процес тренування. Якщо на одних заняттях фізичне навантаження дуже велике, то на інших заняттях його треба трохи зменшити, особливо, коли заняття відбуваються щодня. Мета дозування — дати можливість гравцям відновити стан організму після фізичного навантаження, щоб на наступних заняттях або змаганнях можна було його збільшити.

Тренер має планувати навантаження на заняттях таким чином, щоб воно поступово збільшувалось і досягло максимуму у змагальний період.

Збільшити чи зменшити фізичне навантаження можна шляхом регулювання інтенсивності виконання вправ.

Збільшити фізичне навантаження Можна шляхом збільшення тривалості та кількості повторень Вправ, підвищення темпу виконання, зміни умов виконання. Наприклад, спочатку вправа виконується без протидії, а потім — з протидією суперників. Ці моменти можливо об'єднати, тобто збільшити темп виконання з протидією суперників у грі на два кошики (3x3, 4x4) тощо.

На заняттях навантаження слід поступово збільшувати і поступово зменшувати. На початку заняття при виконанні спеціальних вправ фізичне навантаження повинно бути не дуже великим і тривалим, оскільки гравці можуть втомитися і у наступній частині уроку не виконають повноцінно інші вправи.

Для того щоб правильно дозувати фізичне навантаження у занятті, слід контролювати ЧСС гравців. Виконання кожної фізичної вправи тісно пов'язане з роботою центральної нервової, серцево-судинної, дихальної систем, м'язів. Тренер, спостерігаючи за ЧСС, зміною артеріального тиску у гравців на початку, усередині та наприкінці заняття, може скласти фізіологічну криву уроку, котра й буде відображати вплив фізичного навантаження під час заняття. Чим менше фізичне навантаження, тим нижчою буде крива і, навпаки, чим більше навантаження, тим вона буде вищою.

Дозування фізичного навантаження під час занять дуже важливе для підвищення рівня функціональних можливостей організму гравців і для досягнення ними високої тренуваності, тому необхідно:

- 1) навчальний матеріал добирати з урахуванням підготовленості

гравців;

2) складати навчальний матеріал так, щоб фізичне навантаження постійно збільшувалося;

3) вводити у заняття перерви (у вигляді бесід), малоінтенсивні вправи;

4) зменшувати фізичне навантаження під час гри за рахунок коротких перерв для методичних вказівок, полегшувати умови гри, збільшувати кількість гравців тощо.

Під час роботи з добре фізично підготовленими гравцями крива фізичного навантаження може то підніматися вгору, то падати донизу. Такі різкі зміни фізичного навантаження привчають організм спортсменів відразу переключатися від роботи з незначним навантаженням на роботу з великим навантаженням, що дуже важливо для запасних гравців.

Тренер, добре знаючи гравців та їхні індивідуальні особливості, може визначити вплив вправ на організм не тільки за фізіологічною кривою, але й за зовнішніми об'єктивними ознаками:

- зміною настрою спортсменів;
- пасивною участю у виконанні вправ;
- утомленому виразу обличчя і т. ін.

Величину навантаження можна визначити за якістю виконання вправ: при стомленні рухи втрачають точність і швидкість, гравці не можуть добре концентрувати увагу на виконанні вправ.

Змагальні і тренувальні навантаження можуть бути розподілені за величиною на малі, середні, значні і великі. Вони спрямовані на розвиток окремих рухових якостей, удосконалення координаційної структури -рухів, компонентів психологічної підготовленості й тактичної майстерності.

Для оцінки змагальних навантажень слід ураховувати кількість змагань, інтенсивність та умови (місце проведення змагання, час змагання і т. ін.).

Величина тренувальних навантажень у заняттях певної спрямованості може бути об'єктивно охарактеризована на основі особливостей та компенсації втоми і їхнього впливу на функціональні системи організму.

Малі та середні навантаження характеризуються відсутністю ознак стомлення; значні навантаження виконуються при частковій компенсації зростаючого стомлення; великі навантаження пов'язані з виконанням вправ до виникнення некомпенсаційних реакцій функціональних систем організму і появи ознак стомлення (табл.2).

ТАБЛИЦЯ 2. Характеристика видів навантажень (Платонов, 1997)

Навантаження	Критерії величини навантаження	Завдання
Мале	Поява першої фази періоду стабільної працездатності (15—20 % обсягу роботи, що виконувалася до появи стомлення)	Утримання досягнутого рівня тренуваності, прискорення процесів відновлення після попередніх навантажень
Середнє	Поява другої фази стабільної працездатності (40—60 % обсягу роботи, виконуваної до появи явного стомлення)	Утримання досягнутого рівня тренуваності, розв'язання окремих завдань підготовки
Значне	Появлення фази компенсованої втоми (прихованої втоми) (60—75 % обсягу до з'явлення явного стомлення)	Стабілізація та подальше підвищення тренуваності
Велике	Виникнення явного стомлення	Підвищення тренуваності

Чим більше навантаження, тим напруженіше функціонують системи організму, змінюється їх ефективність, виникають об'єктивні і суб'єктивні ознаки стомлення, котрі компенсуються, долаються за рахунок регуляторних впливів функціональних систем і збільшення вольових зусиль.

Заняття з великими навантаженнями припиняється, коли в результаті стомлення спортсмен невзможі виконувати задану роботу у визначених режимах, тому навантаження слід знижувати. Робота, що виконується у стані явного некомпенсованого стомлення, вже не викликає бажаних функціональних зрушень, характерних для тренувальних занять певної спрямованості.

Під час напруженої м'язової діяльності на занятті з великим навантаженням і після нього у різних системах організму спостерігається втрата відновлення функціонального потенціалу.

Велике навантаження і пов'язане з ним стомлення ведуть до зниження повноцінності функцій, але водночас є головним стимулятором відновних процесів, пов'язаних з механізмами енергозабезпечення виконаної роботи. Під час великих навантажень ознаки некомпенсованого стомлення проявляються не раніше ніж через 2—3 год після початку тренувального заняття. Це навантаження супроводжується функціональними змінами, що при-

таманні періодам входження у роботу, стійкої працездатності та компенсованого стомлення. У період компенсованого стомлення напруження у діяльності функціональних систем зростає. Роботу припиняють при порушенні структури рухів, уповільненні реакцій, зниженні швидкості на 5—10% на заняттях швидко-силової та анаеробної спрямованості й на 10—15 % на заняттях, спрямованих на підвищення різнобічних видів витривалості.

Наприкінці заняття спортсмен вже не спроможний виконувати вправи у режимах, котрі викликають оптимальний тренувальний вплив. Тривалість відновного періоду залежить від кваліфікації спортсмена і, звичайно, завершується через 48—96 год, а після занять, спрямованих на розвиток витривалості і пов'язаних з вичерпанням енергетичних субстратів, перебіг відновних процесів більш тривалий (до 5—7 днів).

Заняття з великим навантаженням стимулюють перебіг адаптаційних процесів, спрямованих на підвищення рівня тренуваності спортсмена. Значне навантаження також характеризується великим обсягом роботи, котрий складає 60—75 % загального обсягу роботи, виконаного до появи явного стомлення. Триває заняття 1,5—2 год, стан організму такий, як у період входження у роботу до стійкої працездатності і початку періоду компенсованого стомлення. Таке навантаження підвищує ефективність м'язових зусиль. Після нього виникають початкові ознаки компенсаторних реакцій, знижується швидкість споживання кисню у кінці кожної вправи, прискорюється ЧСС, концентрація лактату перевищує рівень, досягнутий у стійкому стані. Відновлення функціональних систем організму проходить протягом 24 год після навантаження. Заняття зі значним навантаженням сприяють стабілізації досягнутого функціонування систем організму.

Середнє навантаження характеризується обсягом роботи, який виконується до появи ознак явного стомлення. Триває заняття не менше

1— 1,5 год. Стан організму такий самий, як у період роботи у стійкому стані, при котрому досягається стабільність локомотивних функцій і вегетативних систем. Відчуття стомлення немає. Відновлення функціональних систем організму здійснюється протягом 6 год після навантаження. Заняття з середнім навантаженням підтримує досягнутий рівень тренуваності і розв'язує окремі завдання технічної і тактичної підготовки.

Для малого навантаження характерний обсяг роботи, що становить 20—25 % загального обсягу, виконаного до появи періоду явного стомлення. Тривалість заняття не менше 30—45 хв. Стан організму такий самий, як у період входження в роботу. Процес активізації окремих систем відбувається неодноразово. Покращуються кровообіг та обмінні процеси, почуття

стомлення відсутнє. Заняття з малими навантаженнями використовуються для прискорення процесів відновлення після попередніх великих навантажень, що разом з іншими засобами відновлення великою мірою сприяють нормалізації функціонального стану організму спортсмена.

Оцінюючи змагальні навантаження, слід урахувувати кількість змагань, інтенсивність, психічне напруження під час змагань, рівень змагань (чемпіонат світу, Європи, Ігри Олімпіади і т. ін.).

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ

Успішне розв'язання завдань спортивного тренування в процесі підготовки баскетболістів неможливе без забезпечення системи спеціальних заходів та умов Підновлення. Відновлення функціонального стану гравців відбувається під час окремих тренувальних занять, змагань, у проміжках між заняттями та змаганнями, на окремих етапах циклів підготовки.

Система відновлюваних заходів має комплексний характер і включає засоби психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

Педагогічні засоби відновлення

- раціональний розподіл навантажень у малих, середніх та великих тренувальних циклах;
- створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу;
- раціональна побудова навчально-тренувальних занять;
- використання різноманітних засобів та методів тренування, у тому числі нетрадиційних;
- дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень та відпочинку;
- індивідуалізація навчально-тренувального процесу;
- адекватні інтервали відпочинку;
- використання вправ для активного відпочинку, на розслаблення, відновлення дихання;
- дні профілактичного відпочинку.

Психологічні засоби відновлення

- організація зовнішніх умов та чинників тренування;
- створення позитивного емоційного фону тренування;
- формування позитивних мотивів та правильного ставлення до тренувань;
- переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самонавіювання;
- ідеомоторне тренування;
- психорегуляторне тренування;
- відволікаючі заходи; читання книжок, прослуховування музики,

екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів, використання настільних ігор.

Гігієнічні засоби відновлення

- раціональний режим дня;
- нічний сон не менш 8—9 год на добу, денний сон (не менше 1 год у період інтенсивної підготовки до змагань);
- тренування у сприятливі періоди доби: 11.00—13.00; 17.00—20.00. Але з метою вольової підготовки доцільні у підготовчому періоді і тренування у несприятливі періоди доби;
- збалансоване 3—4-разове харчування;
- використання спеціального харчування; вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої — під час вживання їжі, перед і під час тренування;
- гігієнічні процедури;
- зручний одяг і взуття.

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ ТА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Відновний раціон має складатися з продуктів, багатих на легкозасвоювані вуглеводи (молоко, особливо кисло-молочні продукти, хліб з пшеничного борошна вищого гатунку, мед, варення, компоти тощо).

Слід також споживати олію без термічної обробки як основне джерело жирних кислот, що посилює відновні процеси.

Відновний раціон має бути багатим на баластні речовини, що містяться в овочах та фруктах. Вони сприяють виведенню шлаків з організму. Для відновлення втрат води та солі слід збільшити добову норму води та харчової солі.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення

- душ теплий (заспокійливий), контрастний і вібраційний (збуджувальний);
- ванни: сольова, перлинна;
- лазні 1—2 рази на тиждень — парова або сухоповітряна: при температурі 80—90 °С, перебування в лазні по 5—7 хв, не пізніше ніж за 5 днів до змагань;
- масаж: ручний, вібраційний, точковий, сегментарний (у поєднанні з гідропроцедурами). Ручний масаж — за 15—20 хв до гри, ручний масаж відновний — через 20—30 хв після гри, а при сильному

стомленні — через 2 год;

- спортивні розтирання;
- аероіонізація, киснева терапія, баротерапія;
- електросвітлотерапія.

Фізіотерапевтичні відновні заходи мають здійснюватися медичним працівником за спеціальними схемами залежно від віку та індивідуальних особливостей спортсмена.



КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. *Розкрити мету, завдання та зміст спортивного тренування.*
2. *Охарактеризувати основні засоби навчання та тренування.*
3. *Проаналізувати дидактичні та спеціальні принципи навчання та тренування.*
4. *Дати характеристику методиці навчання та тренування.*
 5. *Розглянути форми організації та структуру тренувальних занять.*
 6. *Розкрити сторони спортивної підготовки баскетболістів і дати їм коротку характеристику.*
 7. *Дати загальну характеристику тренувальним та змагальним навантаженням.*
 8. *Розкрити значення відновлення та запропонувати один з комплексів педагогічних, медико-біологічних, психологічних або терапевтичних засобів відновлення.*

СТРУКТУРА БАГАТОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ЙОГО ПЛАНУВАННЯ

Ефективність тренувального процесу і змагальної діяльності баскетболістів визначається раціональною структурою та змістом систематичної багаторічної роботи у рамках кожного конкретного року.

У системі підготовки баскетболістів виділяють теорію і методику побудови таких структурних складових тренування (Платонов, 1997):

- багаторічної підготовки спортсменів як сукупності відносно самостійних і водночас взаємосполучених етапів;
- річної Підготовки, макроциклів і періодів підготовки;
- середніх циклів (мезоциклів);
- малих циклів (мікроциклів);
- окремих тренувальних днів (моноциклів);
- тренувальних занять та їх частин.

Удосконалення наукових основ спортивної підготовки, досягнення передової практики привели до суттєвого збільшення тривалості виступів спортсменів на рівні найвищих досягнень. Багато відомих спортсменів мають можливість брати участь у змаганнях на двох—чотирьох Іграх Олімпіад. Наприклад, американська баскетболістка Тереза Едвардс — чотириразова чемпіонка Ігор Олімпіад 1984, 1988, 1996, 2000 років, бронзовий призер Ігор Олімпіади 1992 р.

Збільшення спортивного довголіття сприяло виділенню у структурі підготовки спортсменів олімпійських (чотирьохрічних) циклів.

Структура процесу підготовки базується на існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності. Ці особливості зумовлюються чинниками, що визначаються ефективністю змагальної діяльності та оптимальною структурою підготовки, особливістю адаптації до засобів і методів педагогічного впливу, індивідуальними особливостями спортсменів, термінами головних змагань і їхньою відповідністю оптимальному для досягнення найвищих результатів віку спортсмена.

Кожний з елементів структури підготовки, незалежно від його тривалості, пов'язаний з розв'язанням визначених завдань для кожної складової частини цієї структури специфічним змістом.

Тренувальний процес слід розглядати як сукупність різноманітних структурних елементів, підпорядкованих розв'язанню головного стратегічного завдання підготовки — забезпеченню різнобічної техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовленості спортсмена відповідно до закономірностей становлення вищої спортивної майстерності.

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від таких чинників:

- структури змагальної діяльності і підготовленості спортсменів, що забезпечує спортивні результати;
- закономірностей становлення різних складових спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у функціональних системах;
- індивідуальних і статевих особливостей баскетболістів, темпів їх біологічного дозрівання, темпів росту спортивної майстерності;
- віку початку занять і віку, з якого спортсмен приступив до спеціального тренування;
- змісту тренувального процесу — складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних елементів тренувального процесу, додаткових чинників (спеціальне харчування, тренажери, відновні засоби, що стимулюють працездатність, тощо).

Значення науково обґрунтованої побудови великого циклу тренування зумовлюється тим, що прорахунки у цьому процесі важче компенсувати, ніж усувати помилки, допущені у побудові програм окремих занять або мікроциклів.

Дуже часто проблеми побудови спортивного тренування ототожнюють з проблемами його планування, хоча, за Л.П. Матвєєвим (1986), це окремі, але взаємопов'язані проблеми.

Планування тренування — передбачення і проектування результатів, котрих необхідно досягти, прогнозування предметного змісту і форм, а також послідовності спрямованої зміни цих результатів у майбутньому часі.

Побудова тренування — це практично здійснюване компонування складових частин тренувального процесу у рамках цілісної структури. Звідси виходить, що пізнання об'єктивних закономірностей побудови тренування треба розглядати як основу його доцільного планування (Матвєєв, 1986).

Багаторічне планування — єдиний правильний шлях досягнення максимальних результатів та зміцнення здоров'я спортсменів. Воно має забезпечувати найкраще розв'язання завдань фізичної і психологічної підготовки, оволодіння технікою і тактикою гри. Виховання кваліфікованого спортсмена можливо тільки за умови систематичної багаторічної навчально-тренувальної та виховної роботи при дотриманні гігієнічного режиму і систематичного лікарсько-педагогічного контролю.

Система підготовки баскетболістів високої кваліфікації триває 15—20 років, змінюючись від одного ступеня віку спортсмена до іншого, і відзначається тим, що між попередніми і наступними роками існує визначений вза-

ємозв'язок і підсумки одного року стають основою для підготовки у наступному році. З перших кроків у спорті і до вищої спортивної майстерності змінюються завдання, засоби та методи, навантаження, планування та інше.

Характеризуючи систему спортивної підготовки в цілому, можна сказати, що це — «багаторічний протягом кожного року, спеціально організований процес виховання, навчання, розвитку, підвищення функціональних можливостей, складовими частинами якого є також гігієнічний режим, науковий, лікарський і педагогічний контроль, матеріальні умови, організація, що нероздільно пов'язані між собою на основі визначених принципів, правил і положень» (Озолін, 1970).

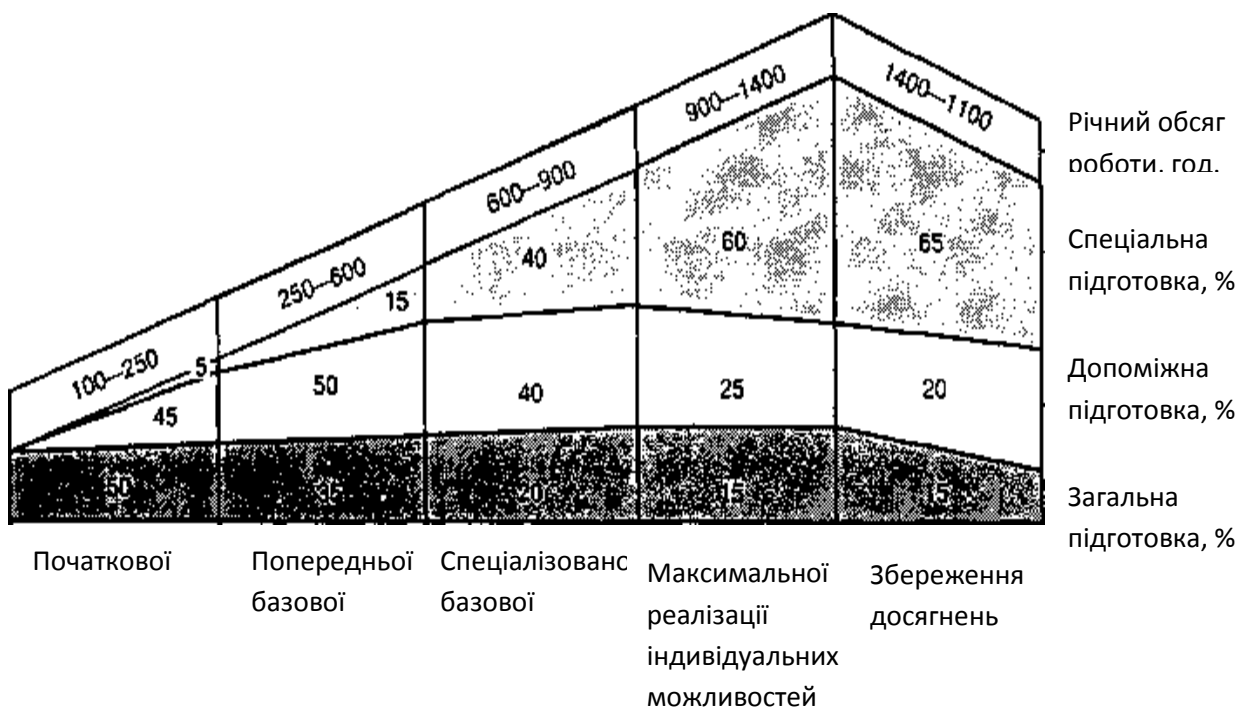


Рис. 4. Приблизне співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки у процесі багаторічного удосконалення (за Платоновим, 1997)

Загальновідомо, що тренування баскетболістів має бути систематичним протягом багатьох років. Тільки за таких умов їхня тренуваність буде зростати із року в рік.

На цьому багаторічному шляху вимоги до тренувань постійно підвищуються і лише наприкінці його відносно стабілізуються, а потім досить швидко знижуються, змінюється обсяг і співвідношення загального і спеціального тренування баскетболіста, оволодіння технікою і тактикою, виховання рухових і вольових якостей (рис. 4). Тому багаторічна навчально-тренувальна робота має бути спрямована на:

- раціональне планування та облік тренувального процесу;

- доцільний розподіл завдань, засобів та методів усіх складових підготовки (річні цикли, періоди, етапи тренування);
- чітку закономірність у співвідношенні обсягу та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень у кожному році, циклах, періодах і етапах тренування;
- стабілізований спортивний календар з конкретним урахуванням масштабів змагань, у котрих бере участь команда. Такий календар має забезпечувати найбільш сприятливий змагальний режим, максимальний прояв здібностей баскетболістів у найважливіших змаганнях кожного річного циклу;
- найкращу реалізацію головних положень спортивного тренування — спрямованість до максимального досягнення; єдність спеціальної і загальної підготовки з урахуванням усіх складових частин тренувального процесу; безперервність тренувального процесу (багаторічна, цілорічна спеціалізація); поступовість і послідовність збільшення тренувальних навантажень, завдань, вимог з урахуванням хвилеподібності навантажень; циклічність тренувального процесу у великих і малих проміжках часу;
- індивідуалізацію у тренувальній роботі: використання позитивних особливостей розвитку спортсмена, урахування його фізичних, техніко-тактичних можливостей тощо.

Великий обсяг навантажень, матеріалу для засвоєння, емоційне напруження, чергування навантажень і відпочинку вимагають періодичної зміни змісту та структури тренування у межах визначеного циклу.

Розв'язання завдань досягнення високої спортивної майстерності на сучасному рівні неможливе без систематичної багаторічної і цілорічної роботи. Для досягнення високого рівня сили, витривалості, гнучкості, координації, для розвитку моральних та вольових якостей, для психологічної підготовки гравців, для оволодіння сучасною технікою і тактикою гри потрібні роки безперервного цілорічного тренування.

Спроба замінити планомірне тренування короткочасною прискореною підготовкою не приведе до стабільних результатів і може зашкодити здоров'ю. За короткий термін неможливо досягти позитивних змін в організмі, що відбуваються тільки поступово; не можна оволодіти великою кількістю прийомів і навичок, тактикою гри, командною зіграністю, психологічною підготовленістю тощо.

Для управління системою підготовки баскетбольних команд тренеру необхідно знати та вміло застосовувати у своїй діяльності основні функції управління, головною ланкою яких є планування, що здійснюється у межах

одного тренувального заняття і у межах тижня, етапу, періоду, одного або кількох років підготовки, тому побудова спортивного тренування пов'язана з використанням трьох рівнів у його структурі (Матвеев, 1977; Платонов, 1984):

1. Рівень макроструктури — структура великих тренувальних циклів (макроциклів): піврічних, цілорічних, багаторічних.
2. Рівень мезоструктури: структура середніх циклів тренування (мезо-циклів), що включають відносно закінчений ряд мікроциклів.
3. Рівень мікроструктури — структура окремого тренувального заняття і малих циклів, що складаються з кількох занять.

Проблеми оптимальної побудови тренування полягають саме у тому, щоб, спираючись на структури тренувального процесу, надати йому форму, що найбільше відповідає наміченій меті та умовам їх реалізації.

Планування — головна функція управління. Воно являє собою інтегровану функцію, що визначає не тільки зміст усього процесу підготовки (у тому числі і змагальної), але й систему роботи тренера.

Планувати — означає передбачати, уміти бачити майбутнє і реально його прогнозувати.

Раціональне планування враховує такі взаємопов'язані положення:

- визначення індивідуальних особливостей і функціональних можливостей спортсменів;
- визначення мети і часу, необхідного для її досягнення;
- визначення конкретних завдань навчання, виховання і підвищення функціональних можливостей баскетболістів;
- вибір засобів, методів, величини навантажень, визначення циклів, періодизації підготовки тощо;
- розробка командного та індивідуального планів підготовки на різні проміжки часу: кілька років, один рік, місяць, мікроцикл тощо;
- практичне втілення планів та регулювання тренувальних і змагальних впливів відповідно до функціональних можливостей спортсмена та рівня його тренуваності.

Аналіз цих положень дає змогу зробити висновок про те, що планування спортивного тренування — багатомірне і потребує науково-методичних підходів до кожної з його складових частин.

ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ПЛАНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Плануванню належить найголовніша роль в управлінні. Його суть полягає у розробці обґрунтованої програми практичної діяльності, що забезпечує досягнення визначеного рівня підготовленості окремих гравців і ко-

манди у цілому та відповідного спортивного результату.

Планування — це правильне прогнозування приросту спортивних результатів і необхідного рівня підготовленості спортсменів. Прогнозування, у свою чергу, спирається на моделювання, яке полягає у побудові моделей спортсменів і команд майбутнього і необхідного для цієї мети планування процесу підготовки.

Головною метою планування є створення умов, що забезпечили б всебічну підготовку спортсменів до участі у змаганнях.

Планування — це найскладніша частина роботи тренера. Воно вимагає глибоких знань, умінь правильно вибирати засоби і методи тренування, розраховувати необхідний час і є головною частиною управлінської діяльності тренера і її головним змістом. Вибраний план підготовки визначає форми контролю за його виконанням і методи аналізу результатів.

Планування спортивного тренування здійснюється як для команди, так і для кожного гравця окремо. Складаються командні та індивідуальні плани. Для груп новачків навчально-тренувальний процес планується на групу в цілому.

Під час розробки плану враховуються масштаби змагань, у яких братиме участь команда, кваліфікація команд суперників, з котрими буде зустрічатися команда, використовується система контрольних завдань і вправ, за допомогою яких оцінюється рівень фізичної, технічної, тактичної та ігрової підготовленості окремих гравців і команди в цілому.

Для баскетболу характерною є командна боротьба з суперником, що вимагає вдосконалення не тільки індивідуальних, але й командних ігрових дій. З урахуванням цих особливостей спрямованість навчально-тренувального процесу розподіляється на фізичну, технічну, тактичну та ігрову підготовку. Зростає питома вага технічної, тактичної та ігрової підготовки за рахунок деякого скорочення часу на фізичну підготовку.

Термін, у межах одного року підготовки розподіляється приблизно таким чином: на фізичну підготовку — 20—25 % часу, на технічну — 30—35 %, на тактичну та ігрову — 40—45 %. Але ці показники можуть змінюватися залежно від віку, кваліфікації та періоду підготовки гравців.

Для новачків і гравців молодших розрядів збільшується час на фізичну і технічну підготовку, а з підвищенням спортивної майстерності — на тактичну та ігрову.

У баскетболі кількість днів, відведених на змагання, значно більша, ніж в інших видах спорту: співвідношення днів, відведених на тренування і на змагання у річному циклі, становить приблизно 3:1.

Для розробки планів спортивного тренування слід дотримуватись ряду

вимог: урахування завдань і умов роботи; конкретності й можливої варіативності; послідовності й перспективності.

Для визначення завдань спортивної підготовки слід урахувати гармонійне вдосконалення людини, розвиток її фізичних і духовних здібностей, брати до уваги вік, статеві особливості, професійну діяльність, рівень фізичного розвитку, підготовленість, час і масштаби майбутніх змагань, матеріальну базу та інші умови організації спортивного тренування. Необхідно також визначити зміст і обсяг наміченої роботи, розрахувати час і терміни, кінцевий результат. До планів можна вносити зміни, уточнення, якщо цього вимагають умови підготовки.

У практиці навчально-тренувальної роботи з баскетболу використовуються перспективне, поточне і оперативне планування.

Кожний з цих видів планування тісно поєднується один з одним. Провідна роль належить перспективному плануванню.

Планування здійснюється за допомогою кількісних показників. Обсяг вправ, що використовуються, зазвичай визначається у годинах. Інтенсивність і складність тренувальних і змагальних навантажень можуть бути визначені за допомогою умовних одиниць (наприклад, балів, відсотків).

Планування підготовки баскетболістів і команд базується на загальних положеннях, що відображають об'єктивні закономірності тренування:

- спрямованість на максимальні досягнення;
- поєднання загальної і спеціальної підготовки;
- безперервність тренувального процесу;
- взаємозв'язок поступовості й тенденції до великих навантажень;
- хвилеподібність динаміки навантажень;
- циклічність.

ПОКАЗНИКИ ПЛАНУВАННЯ

При розробці плану показники є головним будівельним матеріалом. Викладений тренером у вигляді письмового тексту і не підкріплений показниками план втрачає свою обґрунтованість і конкретність, а тому не може виконувати функцію управління. У практиці спортивної підготовки баскетболістів використовуються об'єктивні показники, за допомогою котрих процес підготовки піддається кількісному і якісному аналізу.

Під час розробки показників використовуються лише ті з них, котрі піддаються обліку і порівняльному аналізу.

До головних показників відносяться:

1. Показники тренувальних і змагальних навантажень

За обсягом:

кількість робочих днів, з них: на змагання і на тренування;

кількість робочих годин;

кількість тренувань, з них: командних та індивідуальних;
кількість тренувальних годин.

За інтенсивністю:

кількість тренувань з максимальною інтенсивністю; кількість тренувань з великою інтенсивністю; кількість тренувань з середньою і малою інтенсивністю.

п. Показники з видів підготовки *Фізична підготовка*

Рівень розвитку фізичних якостей (стрибучість, швидкість, сила, спритність, витривалість, гнучкість) визначається показниками, що наведені у контрольних вправах. За основу оцінок беруть час, кількість повторень, відстань або масу (залежно від змісту вправ).

Технічна підготовка

Рівень технічної підготовленості визначається кількісними і якісними показниками у конкретних вправах. За основу кількісних оцінок беруть результат руху, наприклад кількість випадків попадання м'яча у ціль або термін виконання вправи.

За основу якісних оцінок береться диференційована експертна оцінка виконання руху (у балах, відсотках).

п. Показники змагальної підготовки:

1. Кількість ігор, з них: контрольних і календарних.
2. Результати у головних змаганнях (місце).
3. Ігрові показники у змаганнях (у середньому за гру):

У нападі:

- кількість атак кошика: індивідуальних, дистанційних, командних;
- ефективність кидків м'яча у кошик: під час гри; під час виконання штрафних кидків (%);
- кількість здобутих очок;
- кількість оволодінь м'ячем під час відскоків м'яча від кошика (%);
- кількість втрат м'яча (в середньому за матч);
- кількість випадків стрімкого нападу і його ефективність (%);
- кількість випадків позиційного нападу і його ефективність (%);
- загальна ефективність нападу.

У захисті:

- кількість атак кошика суперником;
- кількість пропущених очок;
- кількість оволодінь м'ячем під своїм кошиком (%);

- кількість перехоплень м'ячів;
- кількість випадків використання пресингу (%);
- ефективність пресингу (%);
- ефективність концентрованого захисту (%);
- iv. загальна ефективність захисту (%).
- v. Показники складу команди і її поповнення:
 1. Середній вік баскетболістів.
 2. Середній зріст: центрових, гравців передньої лінії, гравців задньої лінії.
 3. Кількість гравців за ігровими амплуа (функціями): центрових, гравців передньої лінії, гравців задньої лінії.

ВИДИ ПЛАНУВАННЯ

У спортивному тренуванні використовують такі види планування:

- перспективне — на кілька років;
- поточне — в межах одного року підготовки (макроцикл, період);
- оперативне — планування підготовки на етап, місяць, мезо-, мікро-, моноцикл, окреме тренувальне заняття.

Перспективне (довгострокове) планування

Цей вид планування визначає характер усієї підготовки спортсменів на кілька років. Тим самим створюється програма поетапного оволодіння спортивною майстерністю для кожного гравця та ігрового колективу. Найчастіше план складають на чотири роки (олімпійський цикл) і повністю узгоджують його з календарем найважливіших змагань. У ньому визначають загальні завдання по роках підготовки, динаміку тренувальних і змагальних навантажень, періодизацію тренування у межах кожного річного циклу.

Для складання **перспективного плану** необхідно, насамперед, мати повну характеристику про спортсменів: рівень їхньої загальної і спеціальної підготовленості, результати виступів у змаганнях, обсяги тренувальних навантажень тощо. Це необхідно для того, щоб визначити, як виконано завдання попереднього етапу і що слід змінити у змісті підготовки у майбутньому?

Перспективний план включає:

- головну мету та завдання підготовки (прогнозований результат у різноманітних змаганнях);
- головну спрямованість та завдання підготовки по окремих етапах (роках).
- характеристики головних показників процесу підготовки (кількість тренувальних днів і кількість тренувань, тривалість тренувань, співвідношення обсягу та інтенсивності тощо);

- контрольні показники рівня підготовленості (результативність ігрових дій, зростання функціональних можливостей та ін.);
- профілактичні та відновні заходи;
- зміст лікарського та педагогічного контролю.

У перспективному плані відображено головні закономірності процесу тренування для гравців усієї команди: безперервність, циклічність, хвилеподібність, зміна навантажень, поступовість у збільшенні їхнього обсягу та інтенсивності, що відрізняє наступний рік підготовки від попереднього. Індивідуальні особливості гравців ураховуються при складанні індивідуальних планів підготовки.

Перспективний план— це програма підвищення майстерності команди і гравців, у котрій передбачаються не тільки контрольні завдання на визначені терміни, але й засоби, за допомогою котрих будуть розв'язуватися поставлені завдання. Такий план складається для команди і для кожного гравця на різні терміни, залежно від конкретних умов. Наприклад, для дитячих і юнацьких колективів — на період однієї, двох і навіть трьох суміжних спортивних вікових категорій, тобто на два, чотири або шість років. Для студентських команд бажано, щоб термін перспективного плану співпадав з часом навчання у вузі.

Для команд вищих розрядів, враховуючи періодизацію найбільших спортивних змагань (Ігри Олімпіад, чемпіонати світу, Європи тощо) перспективний план підготовки (як командний, так і індивідуальний) доцільно складати на чотири роки.

Індивідуальні перспективні плани, залежно від віку і ступеня підготовленості гравця, можуть бути розраховані на різні терміни.

Основою перспективного планування є мета підготовки і спортивний календар, на основі котрих визначаються завдання на кожний рік підготовки.

Завдання перспективного планування:

1. Створення моделі команди, гравця на визначений термін підготовки.
2. Конкретизація кінцевого результату, котрого має досягти команда наприкінці запланованого терміну.
3. Планування індивідуальних показників на визначений термін для кожного гравця команди з урахуванням його ігрового амплуа в команді (центровий, гравець передньої або задньої лінії).
4. Встановлення нормативів з фізичної і спеціальної підготовки на кожний етап запланованого терміну і на період досягнення кінцевої мети для кожного баскетболіста.

Для баскетболістів високої кваліфікації і команд перспективний план передбачає два етапи підготовки — по два роки кожний у 4-річному олімпійському циклі.

На першому етапі (два роки) підготовка спрямована на засвоєння головних параметрів модельних вимог гри і складу команди. Завершується участю команди в чемпіонаті світу, Європи, що дає можливість перевірити правильність вибраного стратегічного напрямку підготовки, проаналізувати показники моделі гри команди та окремих гравців і внести відповідні корективи.

На другому етапі проходить повна реалізація відкоректованого плану, при цьому на третьому році підготовки ставиться завдання — досягти олімпійського рівня гри за всіма показниками моделі, а на четвертому році — продемонструвати стабільність цих показників.

Основними орієнтирами для побудови календарного плану слугують терміни проведення головних змагань кожного року і час проведення центральних змагань олімпійського циклу.

Перспективний план — це комплексне планування, котре передбачає створення комплексної цільової програми, що регламентує правові, планово-управлінські, методичні основи підготовки баскетболістів до головних змагань, наприклад, Ігор Олімпіади.

У ній мають бути чітко визначені кінцеві результати — показники з видів підготовки для кожного року олімпійського циклу, що загалом співвідносяться з прогнозами та модельними характеристиками гравців і команди.

Програма містить диференційований матеріал з основних складових підготовки: фізичної, технічної, тактичної, ігрової, (інтегральної, теоретичної, психологічної), системи оцінки рівня спортивної майстерності баскетболістів на основі кількісних показників з видів підготовки.

Кожний з цих розділів підготовки має свої завдання, засоби та методи. Ретельне програмування процесу багаторічної підготовки дає необхідний ефект тільки при наявності ретельного контролю за ходом підготовки.

Перспективні плани не слід перетворювати у механічну суму кількох поточних (річних) планів із незмінним повторенням з року в рік завдань з одним і тим самим змістом.

Вимоги до різних сторін підготовленості баскетболістів у перспективному плані мають зростати з року в рік. Тренеру слід визначити центральні змагання кожного етапу і встановити переважну спрямованість тренувального процесу на кожному з них. Тому в плані повинні передбачатися зміни по роках підготовки, за завданням, обсягом та інтенсивністю, співвідношенням засобів підготовки тощо.

Документи перспективного планування — це загальний (командний, груповий) перспективний план та індивідуальні перспективні плани.

Загальний план складається з двох частин: загальної (текстової) частини і графіка.

Орієнтовна структура і зміст перспективного плану підготовки команди:

1. *Мета підготовки.* Загальна структура, зміст і методика розробки цільової програми. Кінцевий результат у головному змаганні циклу.

2. *Характеристика наявного стану,* аналіз та оцінка сучасного стану і тенденцій розвитку баскетболу в країні і за кордоном. Аналізується стан усіх компонентів системи підготовки: контингент баскетболістів, організація підготовки, система тренування і змагань, кадрове, матеріально-технічне, інформаційне забезпечення.

На основі ретельного аналізу складається характеристика сучасного стану розвитку баскетболу, оцінюється кожна складова частина підготовки, визначається ряд проблем на майбутній олімпійський цикл.

3. *Концепція підготовки:* вимоги та напрям розвитку баскетболу на заданий термін підготовки на окремих етапах. Визначається організаційна структура підготовки, кількість кваліфікованих баскетболістів і очікуваного резерву, управління підготовкою і цільові завдання спортивним організаціям.

4. *Прогноз спортивних досягнень* і співвідношення сил на основі показників змагальної діяльності окремих баскетболістів і команд на різних змаганнях

5. *Модельні характеристики баскетболістів.* Модельні характеристики розподіляють: на характеристики змагальної діяльності (арсенал індивідуальних і командних техніко-тактичних дій), головні сторони підготовки (фізична, технічна, тактична, психологічна, ігрова), рівень прояву функціональних систем організму. Головну роль при цьому відіграють модельні характеристики змагальної діяльності.

6. *Система відбору спортсменів і комплектування команди.* Підготовка баскетболістів різних вікових категорій має супроводжуватися поетапним, чітко організованим відбором з урахуванням особливостей віку спортсменів.

7. *Система засобів тренування:* використання традиційних і нетрадиційних засобів підготовки. До останніх слід віднести: активізацію діяльності м'язів, функцій організму (збалансоване харчування, тренування в умовах середньогір'я, вітаміни, тренажери тощо).

8. *Система змагань.* Визначення терміну головних змагань

кожного року, географічні, кліматичні, соціальні особливості місця їх проведення, головні завдання і прогнозований рівень досягнень.

9. *Науково-методичне, медико-біологічне та інформаційне забезпечення.*

10. *Матеріально-технічне забезпечення.*

11. *Кадрове забезпечення і підвищення кваліфікації спеціалістів.*

12. *Облік, педагогічний і лікарський контроль, самоконтроль.*

Встановлюються терміни проведення контрольних іспитів, лікарських обстежень і усієї системи обліку, контролю і самоконтролю, терміни виконання окремих розділів роботи та методологія прийняття окремих рішень.

Наочною формою відображення змісту плану є графік виконання розділів роботи у кожний рік перспективного плану (табл. 3).

ТАБЛИЦЯ 3. Графік виконання головних показників перспективного

Розділ підготовки	Вихідний показник за попередній рік	Запланований показник та виконання								Примітки
		200...		200		200		200		
		План	Виконання	План	Виконання	План	Виконання	План	Виконання	

В індивідуальному перспективному плані конкретизуються установки перспективного командного плану з урахуванням індивідуальних можливостей баскетболістів.

Форма індивідуального перспективного плану

i. *Особисті дані спортсмена (загальні та антропометричні).*
 ii. *Мета і головні завдання підготовки:* кінцевий спортивний результат у головних змаганнях, головні Завдання у підготовці гравця для досягнення цієї мети.

iii. *Тренувальні навантаження:*

a) кількість тренувань: командних та індивідуальних.

б) обсяг занять у годинах (до обсягу входять контрольні і календарні ігри).

iv. *Завдання, головні засоби і рівень підготовки.* Тактична підготовка у нападі і захисті. Технічна підготовка з урахуванням ігрового амплуа.

Головні засоби технічної підготовки. Ігрові показники. Завдання з

фізичної підготовки і головні засоби. Контрольні вправи і показники з фізичної підготовки. Психологічна підготовка (дисципліна загальна та ігрова, вольові якості, поведінка у складних і конфліктних ситуаціях, психологічна стійкість тощо). Теоретична підготовка (знання і навички проведення індивідуальних тренувань, аналізу занять, змагань, підготовки до змагань, ведення самоконтролю та аналіз даних тощо).

v. *Лікарський, педагогічний контроль і самоконтроль.*

Лікарський контроль: терміни проведення основних і повторних оглядів.

Педагогічний контроль: терміни складання контрольних вправ та іспитів.

Самоконтроль: ведення щоденника.

Поточне планування

Перспективний план містить відправні дані, орієнтування на котрі дає можливість здійснювати поточне планування.

На кожний рік (або сезон) підготовки розроблюється докладна програма. Це і є річний, або поточний план. Він розкриває зміст тренування, виходячи з календаря змагань на поточний рік і розв'язання завдань на даному етапі, є складовою частиною перспективного плану і відрізняється від нього детальним визначенням засобів тренування, точним розподілом часу на види підготовки.

У **річному плані** подано структуру тренування, розподіл його по періодах та етапах, їхній зміст і динаміку навантажень. Він базується на закономірностях розвитку тренуваності. Усе це здійснюється для того, щоб спортсмен досяг піку спортивної форми на моменти найвідповідальніших змагань сезону.

Річний план складається з таких розділів:

- коротка характеристика попереднього сезону;
- головні мета і завдання поточного сезону;
- календар змагань і пов'язані з ним завдання;
- періодизація річного циклу підготовки:
- завдання і зміст періодів та етапів тренування;
- динаміка тренувальних і змагальних навантажень;
- розподіл часу на різні види і засоби тренування по періодах і етапах річного циклу;
- контрольні вимоги по розділах підготовки;
- форми і терміни лікарсько-педагогічного контролю;
- матеріально-технічне забезпечення.

На основі загального (командного) плану розробляють індивідуальні

річні плани тренування для кожного спортсмена.

В індивідуальних планах передбачають завдання підготовки, визначають вимоги щодо різних характеристик спортивної майстерності, вибирають необхідні засоби підготовки, час і форми контролю за виконанням завдання.

Періодизація річної навчально-тренувальної роботи. У процесі спортивного тренування в організмі спортсмена здійснюються складні перебудови, що визначають рівень його підготовленості. Хоча цей процес триває безперервно, стан готовності до досягнення високих спортивних результатів виникає лише в окремих, порівняно нетривалих періодах, котрі характеризуються оптимальним станом усіх функціональних систем. Цей стан має назву «спортивна форма».

Набуття спортивної форми має фазовий характер. Виділяють фази становлення, стабілізації і тимчасової втрати спортивної форми. Ці фази виділяють на основі біологічних закономірностей: біохімічних, фізіологічних, морфологічних і психологічних змін в організмі баскетболістів, що відбуваються під впливом тренувальних занять і, насамкінець, зумовлюють динаміку спортивних результатів.

Для фази становлення спортивної форми характерне підвищення функціональних можливостей, формування рухових навичок та умінь, поліпшення рівня рухових здатностей і, як наслідок, досягнення високої спеціальної тренуваності та встановлення оптимального взаємозв'язку між видами підготовленості баскетболістів.

У фазі стабілізації спортивної форми підтримується оптимальна готовність баскетболіста до визначених спортивних досягнень протягом періоду головних змагань. Але це відносно короткий період часу, що характеризується високими спортивними результатами, котрі спортсмен демонструє в окремих змаганнях.

Фаза тимчасової втрати спортивної форми характеризується зниженням рівня тренуваності, що є наслідком накопиченого стомлення. Тому після етапу відповідальних змагань спортивна форма втрачається і необхідно вжити певних заходів для її відновлення. Ця фаза вимагає зміни спрямованості адаптаційних процесів, підвищення реабілітаційного рівня функцій організму спортсменів.

Згідно із закономірностями розвитку спортивної форми, тренувальний цикл поділяється на три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний.

Підготовчий період відповідає фазі становлення форми. У змагальний період створюють необхідні умови для її збереження і досягнення запланованих спортивних результатів. Перехідний — період тимчасової втрати

спортивної форми.

У баскетболі протягом одного року можуть бути один (зимовий або літній), або два (зимовий і літній) спортивні сезони, і тому планування спортивного тренування передбачає в межах одного року один або два великих цикли. Це залежить від ряду умов. Наприклад, для навчальних закладів (школи, технікуми, вузи) краще планувати підготовку на один річний тренувальний цикл.

Для закладів і організацій, що працюють протягом року безперервно, а також для команд високої кваліфікації слушно планувати підготовку у два тренувальних цикли: один цикл — осінньо-зимовий (приблизно жовтень-березень), другий весняно-літній (квітень-серпень). Залежно від того, у якому з циклів намічено головні змагання року, один із циклів буде головним, другий — підпорядкованим.

При використанні двоциклової побудови тренувального процесу використовують здвоєний цикл, що передбачає такий порядок зв'язку періодів протягом року:

- 1) підготовчий—змагальний;
- 2) підготовчий—змагальний—перехідний.

Ці періоди різняться між собою завданнями, співвідношеннями видів підготовки, обсягом та інтенсивністю тренувальних впливів, що застосовуються.

Межі між періодами мають умовний характер. Один період за своїм змістом поступово переходить в інший, що зумовлено необхідністю поступової зміни тренувальних навантажень.

Підготовчий і змагальний періоди поділяються на етапи, що дозволяють досить точно здійснювати процес підготовки. Терміни і тривалість періодів і етапів залежать від завдань підготовки, пори року, календаря змагань.

Для баскетболістів високої кваліфікації тривалість підготовчого періоду — 2—4 міс, змагального періоду — 6—8 міс, перехідного — 1—2 міс. Чим коротший підготовчий період, тим швидше втрачається рівень тренуваності. Під час підготовчого періоду відбувається набуття спортивної форми; у змагальний — її підтримання та підвищення; у перехідний — збереження змагального рівня фізичного розвитку і активний відпочинок.

Підготовчий період починається з кожним новим циклом підготовки і завершується перед початком перших календарних ігор головних змагань.

Завданням цього періоду є суттєве підвищення загального рівня функціональних можливостей організму спортсменів, різнобічне і специфічне формування і вдосконалення рухових здібностей, навичок і вмінь. Виходячи

з цього, цей період називають ще періодом фундаментальної підготовки. В ньому закладаються основи майбутніх досягнень і тому він має бути, по можливості, тривалим. Цей період можна умовно порівняти з фундаментом високої будови, від надійності якого залежить її міцність.

У підготовчий період випробовуються нові методичні прийоми розвитку фізичних якостей, удосконалення технічної, тактичної та психологічної підготовки, засвоюються нові технічні прийоми і тактичні дії, що будуть застосовуватися командою у змагальний період, перевіряються взаємодії гравців у нападі та захисті.

У підготовчий період необхідно створювати всі основні передумови, котрі дозволять команді розпочати змагання на досягнутому у попередньому макроциклі рівні і створити умови для подальшого прогресу. Він не повинен завершитися раніше, ніж ці завдання будуть виконані і поки спортсмени не досягнуть показників контрольних нормативів та рівня змагальних показників, що наближені до найкращих результатів попереднього макроциклу.

Підготовчий період в середньому триває 3—4 міс, а календар змагань, як відомо, дуже насичений і тривалий. Тому під час планування навчально-тренувальної роботи тренерам доводиться долати серйозні труднощі: необхідно доцільно розподілити календарні ігри залежно від їхнього місця і значення у системі підготовки — це головна умова спортивного вдосконалення.

У підготовчий період закладається функціональна «база», відбувається головна підготовка команди — фізична і спеціальна. Функціональна підготовка проводиться для виконання великих обсягів роботи, необхідних для безпосереднього розвитку рухової, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму.

До головних завдань роботи у підготовчий період відносять:

1. Розвиток фізичних якостей, що найбільш ефективно впливають на підвищення рівня опанування прийомами техніки і тактики гри.
2. Опанування досконалою технікою гри.
3. Вдосконалення тактичних комбінацій.
4. Розвиток уміння орієнтуватися в ігрових ситуаціях.
5. Підвищення спеціальної працездатності.
6. Виховання психічної готовності до змагань.
7. Уточнення функцій гравців (ігрових амплуа) з урахуванням резерву команди.

Зі зменшенням терміну підготовчого періоду скорочується і обсяг підготовчої роботи: з'являються обмеження щодо збільшення обсягу навантажень та вдосконалення спортивно-технічних і тактичних навичок.

Для більш ефективного планування навчально-тренувальної роботи підготовчий період умовно поділяють на три етапи: загальної підготовки, спеціальної підготовки, передзмагальний.

Тривалість цих етапів відповідно становить 50, 30 і 20 % часу, що відводиться на підготовчий період тренування юних баскетболістів на етапах поглибленої спеціалізації і спортивного вдосконалення. З віком спортсменів це співвідношення змінюється. Якщо спочатку головне місце відводиться етапові загальної підготовки, то згодом зростає важливість етапу спеціальної, а потім передзмагальної підготовки. Ця динаміка зумовлена зміною завдань, що стоять перед баскетболістами на різних етапах підготовки.

Головна спрямованість першого етапу підготовчого періоду — підвищення можливостей функціональних систем організму, розвиток рухових якостей, вдосконалення техніки виконання ігрових дій і оволодіння новими прийомами розв'язання рухових завдань.

Етап загальної підготовки (базовий). Головне завдання — формування передумов для розвитку спортивної форми. Плануються усі види підготовки у такому співвідношенні:

- фізична підготовка — 40—50 % , відношення загальної фізичної підготовки до спеціальної фізичної підготовки 2:1;
- технічна підготовка — 35—40 %;
- тактична підготовка — 20—25 %.

Важливим завданням спеціальної підготовки на першому етапі підготовчого періоду є підвищення здатності спортсмена витримувати значні навантаження, водночас частка змагальних вправ у загальному обсягу роботи є невеликою.

Головні форми тренування — спеціалізовані і комплексні заняття з технічної і фізичної підготовки. Поступово збільшується загальний обсяг тренувальних навантажень і, меншою мірою, — інтенсивність навантажень.

Етап спеціальної підготовки. Головна спрямованість — розвиток передумов для становлення спортивної форми, підвищення тренуваності, розвиток спеціальних якостей і навичок баскетболіста.

Велику увагу приділяють удосконаленню змагальної техніки. Це здійснюється паралельно з розвитком фізичних якостей та удосконаленням тактичних навичок.

Фізичній підготовці відводиться 25—30 % загального часу. Вона спрямована на розширення рухових можливостей, подальше підвищення загальної і спеціальної тренуваності, здатності організму до швидкого відновлення.

На технічну підготовку витрачається 30—35 % часу. Головна увага приділяється засвоєнню і вдосконаленню техніки володіння м'ячем і техніки переміщень в умовах, наближених до змагальних, з урахуванням ігрових функцій у команді.

Головною спрямованістю підготовки на цьому етапі є тактична підготовка. Їй відводиться 40—45 % часу.

Психологічна підготовка спрямована на виховання здатності долати труднощі, вести боротьбу зі стомленням під час збільшення навантажень.

Головні форми тренування — спеціальні і комплексні заняття з фізичної, технічної, тактичної та ігрової підготовки з використанням індивідуальних, групових і командних методів роботи. Зростає питома вага змагального та інтегрального методів тренування. Стабілізується змагальний обсяг навантаження і зростає його інтенсивність.

Передзмагальний етап. Його завдання — завершення становлення спортивної форми. Співвідношення видів підготовки змінюється. Тренувальні заняття поєднуються зі змагальною підготовкою.

На фізичну підготовку витрачається 20—25 % загального часу. Вона спрямована на збереження загальної тренуваності і підсилення її елементів, що найбільш тісно пов'язані зі зростом спеціальної тренуваності.

Співвідношення загальної фізичної і спеціальної підготовки становить 1:2.

Заняття спрямовані на розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості.

Обсяг технічної підготовки — 30—35 %. Її головна спрямованість — удосконалення індивідуальної майстерності баскетболістів. Тактичній, ігровій і спеціальній підготовці відводиться 45—50 % часу.

У психологічній підготовці баскетболіста особливе значення має безпосередній настрій на змагання, на максимальний прояв своїх можливостей, створення готовності до змагань.

Головні форми тренування — комплексні заняття з фізичної, технічної і тактичної підготовки, тематичні і модельовані тренування з ігрової підготовки та моделювання умов змагальної діяльності. Змагальна підготовка проводиться під час контрольних і календарних ігор. Збільшується кількість та інтенсивність двосторонніх і односторонніх ігор.

Динаміка навантажень характеризується зменшенням обсягу і подальшим збільшенням інтенсивності до рівня змагальної і навіть вище. Головна спрямованість — адаптація організму баскетболіста до змагальних умов.

Етап набуття спортивної форми поділяється, у свою чергу, на два цикли (рис. 5):

1. Підвищення рівня основних функціональних систем організму, формування рухових умінь і навичок, фізичних якостей.
2. Адаптація організму спортсмена до високих тренувальних і психологічних навантажень.

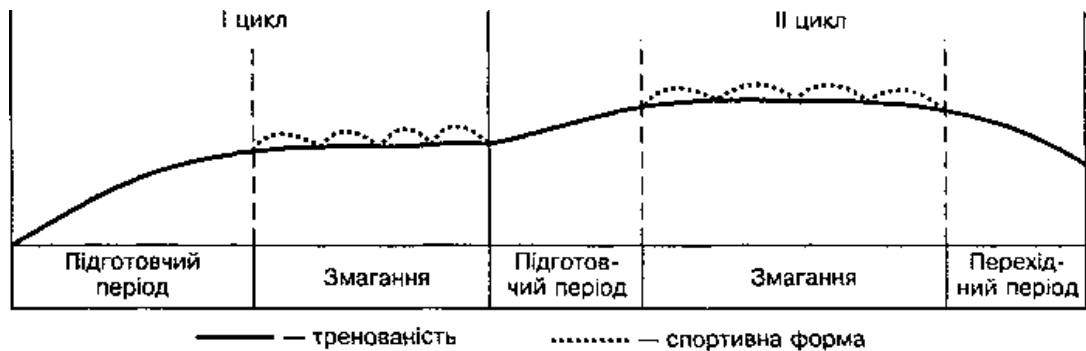


Рис. 5. Динаміка тренуваності та набуття спортивної форми у двоцикловому макроциклі підготовки

Ці цикли є передумовою, фундаментом для спеціальних змін, що настають на другому етапі розвитку спортивної форми. Фазі стабілізації спортивної форми притаманна готовність спортсмена до найвищих досягнень на основі високого рівня спеціальної тренуваності, розвитку комплексу якостей і здібностей, котрі безпосередньо проявляються у змагальній діяльності.

Але існує взаємозв'язок між тривалістю підготовчого періоду і фазою стабілізації спортивної форми: чим коротшим є підготовчий період, тим протягом меншого часу вдається зберігати спортивну форму на високому рівні.

¹ При поступовій багатотижневій підготовці у підготовчий період фаза стабілізації буде тривати довше. У цей період підготовки у баскетболістів спостерігається найкраща працездатність, швидка адаптація до тяжких фізичних навантажень, швидке орієнтування в ігрових ситуаціях.

Якщо ж підготовка форсована, що часто трапляється в командах баскетболістів високої кваліфікації, наприклад, загальна тривалість підготовки менше 2,5 міс (Ютиж), то відбувається швидкий підйом рівня функціональної підготовленості на вершину спортивної форми, але період стабілізації значно коротший, ніж при поступовій підготовці, а згодом — різкий спад працездатності, що найчастіше трапляється у період вирішальних календарних ігор.

Під час форсованої підготовки на базовий етап відводиться до 10 днів, на етап спеціальної підготовки — до 1,5 міс, а на передзмагальний — до

1— Зтиж. Цього часу обмаль для якісної підготовки до змагань та

підтримання більш тривалої фази стабілізації.

У результаті такої підготовки у змагальний період після кожного туру змагань настає тимчасовий спад працездатності спортсменів, і після визначеного циклу відновних заходів тренер має знову розпочинати фізичну підготовку, щоб функціональний стан спортсменів відповідав хоча б тому рівню, котрого вони досягли на початку змагального періоду.

Звідси виходить, що недостатню підготовленість на початку підготовчого періоду тренер змушений згодом компенсувати і доповнювати у змагальний період у міжігрових мікроциклах, у той час, коли, згідно з об'єктивними вимогами, тренуваність і фізична підготовленість мають з кожним етапом підвищуватися за рахунок нових навантажень ЗФП на основі здобутого ще на початку сезону потенціалу, і команди лише наздоганяють у ході тренувань те, чого не змогли закласти у підготовчий період.

Наприкінці підготовчого періоду змагальні навантаження займають все більш значне місце у тренуванні. Водночас вони не втрачають підготовчого характеру і органічно входять до структури тренування як найважливіший засіб підготовки до майбутніх змагань.

Якщо ж після підготовчого періоду команда виступатиме в одному з найголовніших відповідальних змагань, то заключна частина періоду має виглядати як етап безпосередньої підготовки до змагань. При цьому тренери намагаються створити такий ритм навантажень і відпочинку, щоб підвести спортсмена до змагань у стані найвищої працездатності.

На завершальному етапі підготовчого періоду рекомендується провести турнір за 7—10 днів до початку календарних ігор з участю команд, рівних або сильніших за своєю майстерністю. Після цього слід працювати над усуненням недоліків, удосконаленням індивідуальної майстерності гравців, проводити у широкому обсязі відновні заходи і забезпечити спеціальну і психологічну готовність до змагань.

Змагальний період. Головна мета навчально-тренувального процесу у змагальний період — збереження спортивної форми і реалізація її в ігровій діяльності. Тривалість змагального періоду визначається календарем головних змагань.

Одним із дійових засобів розв'язання завдань змагального періоду є самі змагання, котрі ставлять більш високі вимоги до спортсменів щодо прояву морально-вольових якостей, тактичних навичок і досконалої техніки виконання прийомів гри.

У тренувальному процесі змагального періоду доцільно широко використовувати змагальні і спеціально-підготовчі вправи, що спрямовані на під-

вищення спеціальної працездатності баскетболістів.

Тренувальні впливи загальнофізичної спрямованості у змагальний період відіграють хоча й допоміжну, але досить важливу роль. Підтримуючи загальну тренуваність і забезпечуючи активний відпочинок, вони створюють сприятливий фон для виконання змагальних навантажень.

У змагальний період річного циклу тренування баскетболістів використовують, головним чином, змагальні мікроцикли, структура котрих має включати відновні засоби і спеціальні тренувальні заняття, що забезпечують оптимальні умови для успішної ігрової діяльності баскетболістів.

Найбільш раціональним у змагальний період є чергування мікроциклів, що передбачають підвищення і зменшення навантажень. Протягом останнього тижня перед змаганням необхідно знизити інтенсивність тренувальних впливів.

Змагальний період має багатопіковий характер, де кожний пік є новим етапом змагань. Проміжки відпочинку між іграми розглядаються з трьох позицій:

- 1) відновлення після ігор;
- 2) внесення корекцій у гру команди, виправляючи помилки у техніко-тактичній підготовці;
- 3) підвищення рівня тренуваності (загальної і спеціальної фізичної підготовки).

Для активного впливу на відновні процеси широко використовуються вправи з інших видів спорту. Для підтримання рівня спортивної форми використовуються вправи, схожі з тими, що використовуються на третьому етапі підготовчого періоду (передзмагальному).

Динаміка навантажень великої тривалості має характеризуватися збільшенням загального обсягу у середині змагального періоду або у другій половині періоду з подальшими скороченнями обсягу і новими нарощеннями інтенсивності, але необхідно уважно стежити за тим, щоб не перевищити оптимальний рівень тренувальних навантажень.

Для правильної постановки тренувальної роботи у міжігрових мікроциклах насамперед треба встановити тижневий розпорядок тренувальних і календарних ігор. Доцільно проводити ігри у постійні дні тижня, щоб забезпечити ритмічність тренувань і змагань, урахувавши внутрішній і міжнародний календар ігор за участю команди.

Міжігровий мікроцикл (тижневий) для команди доцільно будувати так: дві календарні гри (два дні); чотири робочі дні; один день відпочинку.

Для команд, що змагаються один раз на тиждень, слід включити одне

тренування з великим навантаженням.

Перехідний період. Головними завданнями є повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів річного циклу, тренування і підтримання тренуваності на такому рівні, щоб розпочати наступний цикл тренування на більш високому рівні підготовленості.

Основним тренувальним засобом у цей період є використання вправ загальної фізичної підготовки баскетболістів, засоби активного відпочинку. Педагогічний ефект від тренувальної роботи досягається за рахунок зміни характеру рухової діяльності і умов, в котрих вона організується (місце занять, спортивне обладнання, інвентар).

Перехідний період баскетболістів високої кваліфікації, як правило, завершує великі цикли в середині і наприкінці тренувального року (2—4 тиж). У перехідний період розв'язуються такі завдання:

- створення умов для сприятливого перебігу процесів пристосування в організмі у наступному великому циклі тренування;
- підтримання досягнутого рівня загальної працездатності і вилучення недоліків в атлетичній підготовці спортсменів.

Якщо тривалість перехідного періоду становить 4 тиж, то його слід проводити у два етапи (по 2 тижні кожний).

На першому етапі у великому обсязі використовуються спортивні ігри (волейбол, гандбол, настільний теніс, бадмінтон, футбол), плавання (до 45 хв), прогулянки на велосипеді, веслування, бігові і стрибкові вправи з додатковим обтяженням, крос 3000 м.

Навантаження мають відповідати другій зоні інтенсивності (ЧСС дорівнює $135—155 \text{ уд} \cdot \text{ХВ}^{-1}$). Ця зона включає в себе навантаження, енергетичне забезпечення котрих здійснюється, головним чином, аеробним шляхом, не викликає прогресивної активізації анаеробних джерел енергії і відповідає умовам «стійкого стану».

На другому етапі головна увага приділяється підтриманню досягнутого рівня загальної працездатності, зміцненню здоров'я, для деяких баскетболістів — удосконаленню фізичних якостей. Для цього кожний спортсмен отримує індивідуальні завдання з рекомендаціями і обов'язковою ранковою розминкою, участю у спортивних іграх, плаванні, 2—3 кроси або фартлеки на тиждень тривалістю 30—60 хв.

Обсяг навантажень і підбір вправ зі швидко-силовою спрямованістю мають здійснюватися за принципом суттєвої схожості їх компонентів із головними спеціалізованими діями.

У заняттях найчастіше використовується круговий метод із полегшеним режимом роботи: 1,5 хв роботи і 2 хв відпочинку.

Починаючи новий цикл тренування, слід провести диспансеризацію, медико-біологічне та педагогічне обстеження.

Тренування протягом поточного року — процес поступовий, тому не повинно бути різких переходів від одного етапу або періоду до іншого. Плануючи спортивне тренування, тренер має знайти оптимальну послідовність і взаємосполучення обсягу та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень як у межах одного заняття, так і у межах моно-, мікро-, мезо-, макроциклів. У межах великого циклу поточного року оптимальними можуть бути такі взаємосполучення обсягів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень (рис. 5):

- після початку підготовчого періоду протягом місяця обсяг навантаження досягає максимальних, а інтенсивність — субмаксимальних величин. Після нетривалої стабільності такого співвідношення обсяг поступово зменшується до початку змагань. Інтенсивність, продовжуючи зростати, досягає максимуму після двох місяців роботи у підготовчий період і зберігається на цьому рівні до початку змагань, за винятком нетривалого зниження на початку передзмагального мезоциклу;

- у першій частині змагального періоду слід зберегти це співвідношення — обсяг великий, інтенсивність максимальна, хоча практично навантаження можуть бути хвилеподібними у зв'язку з нерегулярним календарем змагань;

- у другій половині змагального періоду слід зберігати великий обсяг тренувальної роботи, вирішуючи питання відновлення після змагальних навантажень і підготовки до наступних ігор за допомогою зміни інтенсивності роботи. У третій частині змагального періоду (весна) слід зменшувати обсяг і знижувати інтенсивність (залежно від стану гравців команди) після кожного туру змагань і поступово збільшувати під час наближення до наступного туру. Обсяг на даному етапі буде оптимальним, якщо досягне показника великого обсягу, а інтенсивність — субмаксимальної;

- у перехідний період обсяг слід зменшити до значного, а інтенсивність підтримувати помірну. Другу частину перехідного періоду гравці індивідуально повинні збільшити обсяг роботи з ЗФП при незначній інтенсивності.

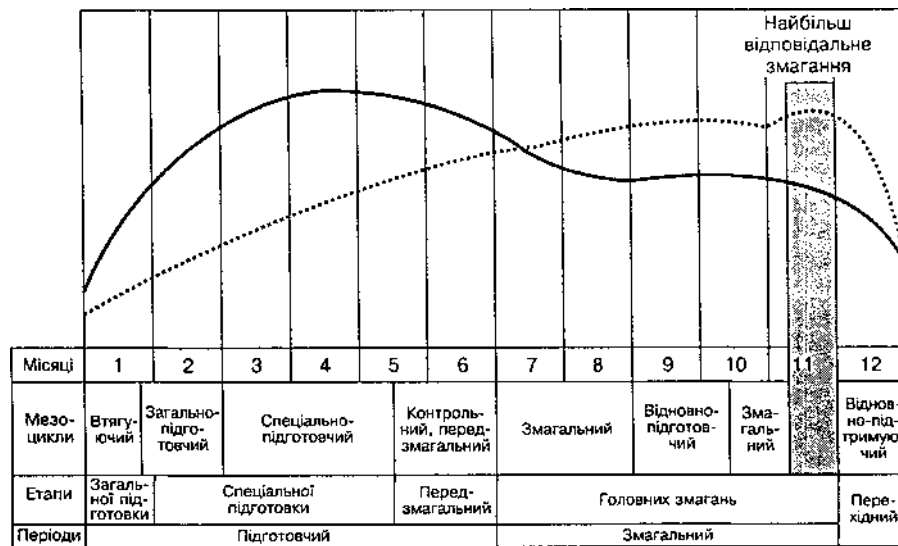


Рис. 6. Орієнтовна схема динаміки навантажень у річному циклі тренування. Умовні позначення: — — обсяг; — — інтенсивність

Документи поточного планування. У поточному плануванні конкретизується перспективний план у межах одного року. Для командного планування складається навчальний план, програма, графік проходження навчального плану.

У навчальному плані відображається зміст навчальної роботи в цілому, кількість годин, що відводяться на окремі види підготовки, розподіл їх по періодах.

У програмі визначаються: 1) обсяг знань, вмінь і навичок, котрими повинні оволодіти баскетболісти; 2) рівень фізичного розвитку і спортивно-технічної підготовленості, котрих необхідно набути спортсменам;

3) зміст теоретичних і практичних занять кожного розділу підготовки.

У змісті програм відображаються загальна мета фізичного виховання, особливості спортсменів (вік, стать, стан здоров'я, фізична і техніко-тактична підготовленість). Визначається кількість годин, передбачених навчальним планом.

Графік проходження навчального плану розкриває послідовність опанування розділів навчального плану по циклах, періодах, етапах, тижнях, а також послідовність і терміни контрольних іспитів з фізичної і технічної підготовки.

Для команд старших розрядів навчальний план, графік і програма об'єднані в один документ, що називається «Річний план-графік підготовки». Він відображає структуру періодизації навчального року. Засоби і тренувальні навантаження розподіляються по етапах і періодах підготовки (табл. 4).

Іноді у баскетбольних командах високої кваліфікації навчальний план і графік з'єднують в одному документі — річному плані-графіку.

На основі загального плану складають річні індивідуальні плани підготовки (за формою перспективних індивідуальних планів).

Орієнтовні терміни у структурі циклів періодів та етапів відображено у графіку періодизації підготовки баскетболістів у одному з двох напіврічних циклів річного макроциклу (головні змагання року передбачаються у весняно-літньому циклі):

Осінньо-зимовий цикл (1 жовтня — 20 квітня)

Підготовчий період: 1 жовтня — 15 грудня

перший етап 1—30 жовтня

другий етап 1—25 листопада

третій етап 26 листопада — 15 грудня

Змагальний період: 16 грудня — 20 квітня

Весняно-літній цикл (21 квітня — 31 серпня)

Підготовчий період: 21 квітня — 15 червня

перший етап 21 квітня — 5 травня

другий етап 6—25 травня

третій етап 26 травня — 15 червня

Змагальний період: 16 червня — 30 серпня

перший етап 16 червня — 31 липня

другий етап 1—30 серпня

Перехідний період 1—30 вересня

Оперативне планування конкретизує зміст довгострокових планів і здійснюється при побудові тренування середніх циклів (мезоциклів), малих циклів (мікроциклів), окремих тренувальних занять і їх частин.

Основною ланкою, з великої чисельності котрих складається тренувальний процес, є *структура окремого тренувального заняття*.

Окремі тренувальні заняття набувають значення взаємосполучених ланок цілісного тренувального процесу, насамперед, у складі мікроциклів, котрі являють собою перші, відносно завершені, повторювані фрагменти середніх циклів (мезоцикли).

В основу оперативного плану покладено мікроцикл, котрий передбачає комплекс тренувальних занять різної спрямованості з варіюванням обсягу, інтенсивності та навантажень із використанням різноманітних тренувальних і відновних засобів і форм відпочинку.

Мікроцикли різних типів слугують своєрідними «будівельними» блоками, з котрих складаються середні цикли тренування (мезоцикли).

Мезоцикл являє собою відносно цілісний етап тренувального процесу тривалістю від двох до шести малих циклів (мікроциклів), у якому вирішуються завдання того чи іншого етапу підготовки або окремих його складових частин.

Побудова середніх циклів тренування дає змогу систематизувати тренувальний процес відповідно до головного завдання періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільно використати взаємосполучення різноманітних засобів і методів підготовки, конкретизувати планування основних і допоміжних компонентів тренування^ допомагає практично здійснювати намічені завдання як у підготовці гравців, так і команди в цілому.

ТАБЛИЦЯ 4. Схема графіка річного макроциклу підготовки баскетболістів

Показник	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Вересень	План	Виконання
Періодизація: цикл період етап	Осінньо-зимовий						Весняно-літній							
Змагання: календарні контрольні														
Навчально- тренувальний збір														
Тренувальні навантаження: за обсягом, кількість: робочих днів														
тренувальних днів														
змагальних днів														
індивідуальних тренувань														
командних тренувань														
тренувальних часів, з них: на фізичну підготовку на ігрову підготовку														

<p>кількість тренувань за інтенсивністю : максимальною великою середньою малою</p> <p>Види підготовки: фізична технічна тактична ігрова</p> <p>Контроль: фізичної підготовки технічної підготовки</p> <p>Лікарський</p>				
---	--	--	--	--

Оперативне планування конкретизує зміст довгострокових планів і здійснюється при побудові тренування середніх циклів (мезоциклів), малих циклів (мікроциклів), окремих тренувальних занять і їх частин.

Основною ланкою, з великої чисельності котрих складається тренувальний процес, є *структура окремого тренувального заняття*.

Окремі тренувальні заняття набувають значення взаємосполучених ланок цілісного тренувального процесу, насамперед, у складі мікроциклів, котрі являють собою перші, відносно завершені, повторювані фрагменти середніх циклів (мезоцикли).

В основу оперативного плану покладено мікроцикл, котрий передбачає комплекс тренувальних занять різної спрямованості з варіюванням обсягу, інтенсивності та навантажень із використанням різноманітних тренувальних і відновних засобів і форм відпочинку.

Мікроцикли різних типів слугують своєрідними «будівельними» блоками, з котрих складаються середні цикли тренування (мезоцикли).

Мезоцикл являє собою відносно цілісний етап тренувального процесу тривалістю від двох до шести малих циклів (мікроциклів), у якому вирішуються завдання того чи іншого етапу підготовки або окремих його складових

частин.

Побудова середніх циклів тренування дає змогу систематизувати тренувальний процес відповідно до головного завдання періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільно використати взаємосполучення різноманітних засобів і методів підготовки, конкретизувати планування основних і допоміжних компонентів тренування[^] допомагає практично здійснювати намічені завдання як у підготовці гравців, так і команди в цілому.

Існує визначений взаємозв'язок між окремими мезоциклами і етапами періодів, але мезоцикл є більш вузькою структурною ланкою (етап включає кілька мезоциклів) і глибше характеризує зміст навчально-тренувальної роботи.

У практиці планування підготовки баскетболістів використовуються такі мезоцикли: втягуючий, загальнопідготовчий, спеціально-підготовчий, контрольний, передзмагальний, змагальний, відновно-підготовчий, відновно-підтримуючий (табл. 5).

У табл. 5 перші п'ять мезоциклів використовуються у підготовчий період. Утягуючий і загальнопідготовчий мезоцикли слід планувати на етапі загальної підготовки, наступні два мезоцикли (спеціально-підготовчий і контрольний) відповідно на етапі спеціальної підготовки підготовчого періоду. Передзмагальний мезоцикл відповідає передзмагальному етапу підготовчого періоду. Найбільш значущими є загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий мезоцикли. У спеціальній літературі їх об'єднують під загальною назвою — базовий мезоцикл.

Загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий мезоцикли є домінуючими у підготовчий період.

Якщо підготовка форсована і підготовчий період триває менше ніж 2,5 міс, то слід відмовитися від контрольного мезоциклу.

Під час підготовки баскетболістів високої кваліфікації догматичний підхід до побудови мезоциклів не прийнятний тому, що для організації навчально-тренувальної роботи команди слід урахувувати конкретні специфічні обставини. Наприклад, щоб подовжити окремі мезоцикли, слід зменшити їх кількість або планувати відповідні мезоцикли.

У змагальний період вибір мезоциклів зумовлюється системою змагань (календарем). Якщо змагання проводяться за туровою системою з перервою у 20—25 днів між турами, то найбільш сприятливими можуть бути відновно-підготовчий і відновно-підтримуючий мезоцикли. Перший найбільше підходить для початку змагального періоду, а другий — для заключної фази змагань. Якщо команда перебуває у хорошій спортивній

формі, то перевага надається відновно-підготовчому мезоциклу. Для відновлення та під тримання рівня фізичної і психологічної підготовленості використовується відновно-підтримуючий мезоцикл з переключенням на заняття іншої форми, змісту або умов.

ТАБЛИЦЯ 5. Тренувальні мезоцикли у підготовці команд високої кваліфікації з баскетболу (У.Р. Гравітіс, О.Я. Алтберг, 1983)

Тип мезоциклу	Головні завдання	Оптимальна тривалість (Дні)	Період, етап підготовки
Втягуючий	ЗФП, поступове підвищення навантажень	10—15	Підготовчий період, етап загальної підготовки
Загально-підготовчий	ЗФП, відновлення рухових навичок, засвоєння нових техніко-тактичних прийомів гри	20—30	Підготовчий період, етап загальної підготовки
Спеціально-підготовчий	СФП, техніко-тактична та ігрова підготовка	30—45	Підготовчий період, етап спеціальної підготовки
Контрольний	Поєднання тренувальної роботи з серіями ігор контрольного характеру	10—15	Підготовчий період, етап спеціальної підготовки
Передзмагальний	Ігрова підготовка, моделювання режиму змагань	10—15	Підготовчий період, етап передзмагальної підготовки
Змагальний	Побудова тренувань під час змагань з виїздом	20—30	Змагальний період, етап відновно-підготовчий і відновно-підтримуючий
Відновно-підготовчий	Відновлення після ігор, виконання завдань мезоциклів 2, 3, 5 (прискорений варіант)	20—30	Змагальний період, етап відновно-підготовчий
Відновно-підтримуючий	Відновлення після ігор, використання ефекту переключення на інші види спорту	20—30	Перехідний період, відновно-підтримуючий

Якщо змагання проводяться з виїздами по 2—3 гри на тиждень, то планування структури організації тренувального процесу ускладнюється. У цьому випадку слід планувати змагальний мезоцикл. В даному мезоциклі тренувальна робота проводиться нерегулярно (перерви між іграми різної тривалості, переїзди команд), а її зміст залежить від стану спортивної форми команди.

Між колами змагань, що тривають кілька тижнів, слід включати один із мезоциклів відновного типу.

Для перехідного періоду найбільш сприятливим є відновно-підтримуючий мезоцикл зі зниженим навантаженням.

Отже, кожний мезоцикл має своє спеціальне призначення.

Утягуючий мезоцикл планується на початку великого циклу тренування і після вимушеної перерви (хвороба, травма). Головним його завданням є поступове підведення спортсменів до ефективного виконання спеціальної тренувальної роботи. Загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий мезоцикли можуть бути розвиваючими (навантаження постійно і поступово підвищується) і стабілізуючими (навантаження тимчасово не зростає).

У контрольно-підготовчому мезоциклі характерною особливістю є широке застосування змагальних і спеціально-підготовчих вправ, що максимально наближені до змагальних. Передзмагальний мезоцикл моделює режим майбутнього змагання, тому особливого значення набуває психологічна і тактична підготовка.

Змагальний мезоцикл включає підвідний, змагальний і відновний мікроцикли. Їх кількість і структура у тренуванні визначається специфікою календаря змагань.

Відновний мезоцикл необхідний у змагальний період. Він схожий на базовий, але має більшу кількість відновних мікроциклів. Відновний мезоцикл має два різновиди: відновно-підготовчий і відновно-підтримуючий. Перший за ознаками подібний з базовим мезоциклом, але включає збільшену кількість відновних мікроциклів. Другий характеризується більш м'яким тренувальним режимом і застосуванням переключень у вигляді часткової зміни форм, змісту і умов тренувальних занять. Таким чином, відновно-підтримуючий мезоцикл є більш поширеним у змагальний і перехідний періоди.

Побудова малих циклів тренування. Мікроциклом називають серію занять, що проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне розв'язання завдань, певного етапу підготовки. Тривалість мікроциклів може бути від 3—4 до 10:—14 днів. Найбільш поширені 7-денні мікроцикли. Співпадаючи за терміном з календарним тижнем, мікроцикли добре поєднуються з загальним режимом життя спортсменів (робота, навчання і т. ін.).

Завданнями планування у мікроциклах є деталізація планів, що складаються з періодів, етапів, мезоциклів. Кожен мікроцикл тренування повинен відображати закінчений цикл вирішення певного завдання того чи іншого етапу підготовки.

Розподіляють такі типи мікроциклів: утягуючі, ударні, відновні, підвідні, змагальні.

Утягуючі мікроцикли характеризуються невисоким сумарним навантаженням, спрямовані на підведення організму спортсмена до виконання великих тренувальних навантажень. Використовуються найчастіше на першому етапі підготовчого періоду. Навантаження у мікроциклах зростає рівномірно, особливо після перехідного періоду. Але з підвищенням підготовленості баскетболістів сумарне навантаження може зростати. Основні засоби та методи цього мікроциклу мають відповідати загальній спрямованості тренувального процесу конкретного періоду або етапу.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, високими навантаженнями. Їхніми головними завданнями є стимулювання адаптаційних процесів в організмі баскетболістів, розв'язання головних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. Тому ці мікроцикли складають головний зміст підготовчого періоду. Серія ударних мікроциклів, звичайно, завершується відновним мікроциклом.

Відновні мікроцикли використовуються найчастіше після напруженої змагальної діяльності та серії ударних мікроциклів. Їхнє завдання — забезпечення оптимальних умов перебігу відновних процесів в організмі баскетболістів. У таких мікроциклах невисоке сумарне навантаження; у великому обсязі використовуються засоби активного відпочинку (плавання, ходьба на лижах, використання вправ з інших видів спорту).

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку спортсмена, команди до змагань. Зміст підвідних мікроциклів залежить від системи підведення спортсменів до змагань, особливостей підготовки на заключному етапі. Найчастіше 2—3 таких мікроцикли складають зміст мезоциклу перед змаганням. В них моделюється ряд елементів змагального режиму, розв'язуються питання повноцінного відновлення і психологічного настрою. Нерідко підвідні мікроцикли будуються у вигляді активного відпочинку і різко відрізняються від змагальних вправ.

Змагальні мікроцикли плануються відповідно до календаря змагань. Вони забезпечують оптимальний стан готовності, відновлення і реалізацію можливостей баскетболістів у змаганні. Вони складаються з двох фаз:

- стимулюючої, що викликає стомлення;
- відновної, коли проводяться заняття відновного характеру або надається повний відпочинок.

Найчастіше такий цикл складається з трьох, а потім з двох днів тренування, що чергуються з відновним заняттям, і завершується днем відпочинку.

Побудова мікроциклів. Під час планування мікроциклів визначають переважну спрямованість, величину, інтенсивність навантажень та їхнє використання в середині циклу, а також засоби та методи, що використовуються у ньому.

Мікроцикл доцільно починати з невеликих і середніх навантажень. Максимальні навантаження слід чергувати з малими та середніми і з відпочинком для відновлення.

Варіювання тренувальних навантажень у заняттях того чи іншого типу мікроциклу не дають організму спортсмена адаптуватися до подразника (тренування). Після великих навантажень виникає необхідність їх зниження для відновлення організму. Для регулювання роботи у мікроциклі необхідно знати вплив від навантаження кожного тренувального заняття. Щоб правильно сполучати роботу з відпочинком у мікроциклі, слід чергувати заняття з великими навантаженнями з навантаженнями, що підтримують рівень тренуваності, та активним відпочинком.

Взагалі заняття з великими навантаженнями проводяться 1—2 рази на тиждень; навантаження, що підтримують тренуваність, — 2 рази і активний відпочинок — найчастіше відводять один день (в основному — після заняття з великим навантаженням), при цьому навантаження у багатьох випадках змінюються подвійною хвилею (рис.7).

Одним із структурних елементів, що визначають ефективність тренувального процесу під час змагального періоду, слід вважати мікроцикл, який складається з певної кількості змагальних і тренувальних днів у поєднанні з раціональним поділом навантажень великої, середньої і малої інтенсивності.

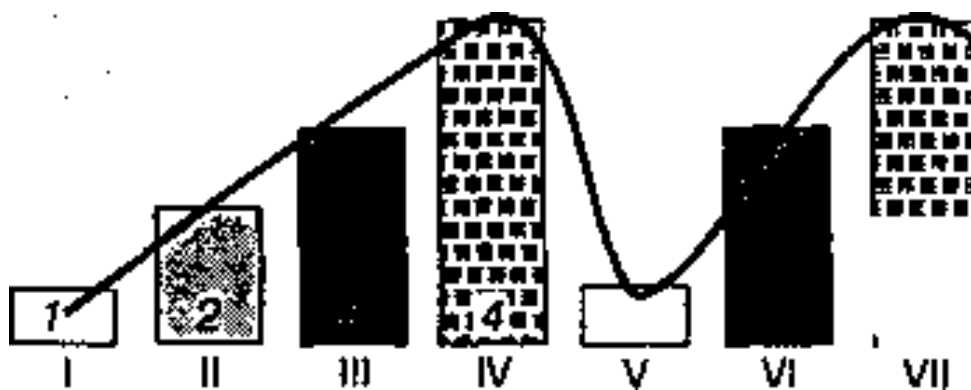


Рис. 6. Зміни обсягу та інтенсивності тренувального навантаження: 1 — мале або активний відпочинок; 2 — загальне зменшене; 3 — загальне середнє; 4 — загальне найбільше; I—VII — дні тижня.

Від раціонального планування тижневого тренувального циклу у змагальний період найчастіше залежить підтримка стану тренуваності і спор-

тивної форми баскетболістів. У загальних рисах у цей період слід розв'язувати такі завдання:

1. Підтримання загального стану тренуваності, досягнутого у підготовчий період.
2. Подальший розвиток рухових якостей.
3. Удосконалення індивідуальної технічної і тактичної майстерності у сполученні з розвитком спеціальних рухових якостей.
4. Удосконалення тактичної майстерності команди в цілому.
5. Виховання морально-вольових якостей.

Під час побудови міжігрового циклу у змагальний період слід вважати, що змагальні дні є початком мікроциклу підготовки, і його структура буде такою: 3—1—2—1.

Два змагальні дні розглядаються як тренувальні заняття з максимальним навантаженням.

У щоденній навчально-тренувальній роботі баскетболістів високої кваліфікації найпоширенішою структурою є мікроцикл б—1.

У Другій фазі змагального періоду, коли головним завданням стає збереження спортивної форми та відновлення після напружених високоінтенсивних фізичних навантажень, доцільно використовувати мікроцикл 5—2, трохи скорочуючи кількість тренувань.

Під час тренувальних зборів на початку змагального періоду оптимальним може бути мікроцикл 4—1.

У передзмагальному мезоциклі і на початку змагального періоду найбільш раціональним є мікроцикл 3—1, тому що він більше відповідає змагальному режиму, оскільки більшість змагань за туровим принципом проводиться за системою 3—1—2 або 3—1—3. Для більшої стійкості рівня підготовленості баскетболістів високої кваліфікації доцільно чергувати типи мікроциклів 4—1 та 3—1.

Проведення двох ігор протягом тижневого мікроциклу ускладнює ефективно розв'язання тренувальних завдань і змушує тренера підпорядковувати увесь зміст мікроциклу безпосередній підготовці до наступної гри. У таких випадках перший день після гри присвячують фізичному і психологічному відновленню (1—2 заняття з малим навантаженням). На другий день планують заняття з середніми і значними навантаженнями комплексної спрямованості: підтримання рівня фізичних якостей, удосконалення техніки і тактики, моделювання фразентів майбутньої гри. У заключний день перед грою планують заняття з малим навантаженням, спрямовані на відновлення і техніко-тактичну підготовку.

Успішне розв'язання завдань підготовки баскетболістів до наступних

ігор залежить від раціонального сполучення різноспрямованих режимів чергування роботи з відпочинком і оптимального їх розподілу у структурі мікроциклу під час проведення вправ. Наприклад, найбільш раціональним комплексним сполученням режимів роботи з відпочинком може бути структура міжігрового мікроциклу, що складається з 7 днів: 10 занять у мікроциклі б—1, одного вихідного дня з застосуванням широкого кола відновних засобів:

Понеділок. Навантаження незначне (70—80 % великої інтенсивності). Розвиток швидкісно-силових якостей. Удосконалення точності кидків м'яча у кошик. Удосконалення групових дій у захисті і нападі. Двохстороння гра.

Вівторок. Навантаження середнє, на 50—60 % аеробної спрямованості. Техніко-тактична підготовка. Одностороння гра — моделювання головних тактичних побудов суперника і визначення тактики гри на наступну гру для своєї команди.

Середа. Змагання. Навантаження велике.

Четвер. Навантаження середньої інтенсивності. Тренування з усунення недоліків технічної і тактичної підготовки гравців, що виявлені під час гри.

П'ятниця. Навантаження 60—70 % великої інтенсивності. Крос або фартлек 3000 м. Кидки м'яча у кошик. Тактика гри у захисті і нападі. Двостороння модельована гра.

Субота. Змагання. Навантаження велике.

Неділя. Відпочинок.

Зменшення навантаження у четвер викликане короточасним зниженням швидкості реакції після максимального навантаження під час змагання у середу, тому розвиток швидкості і спеціальної працездатності може призвести до того, що гравці підійдуть до змагання (у суботу) у стані загальмованості. Тому після календарних ігор і тренувань з великим навантаженням слід проводити тренування аеробної спрямованості.

Під час проведення 2—3 мікроциклів з дуже напруженими програмами для повноцінного відновлення і ефективного перебігу адаптаційних процесів можна планувати від одного до трьох відновних мікроциклів.

У міжігровому мікроциклі під час двох змагальних ігор поспіль, наприкінці тижня, найбільш раціональним режимом чергування роботи і відпочинку баскетболістів є мікроцикл, що складається з 7 днів: 11 занять, 1 вихідного дня з застосуванням широкого кола відновних засобів.

У даному випадку режим тренувальних занять у структурі міжігрового мікроциклу має такий вигляд:

Кількість занять	1	2	2	0	2	2	2	
		—	—	—		—	—	—
Дні тижня	1	2	3	4	5	6	7	

Під час планування тренувальних навантажень можна орієнтуватися на середню частоту серцевих скорочень (ЧСС). Енергетичну спрямованість вправ можна визначати за ЧСС після навантаження. Так, робота аеробного характеру відбувається за ЧСС 130—150 уд • хв⁻¹; змішаного аеробно-анаеробного — 150—180 уд-хв⁻¹; анаеробного — 180 і більше.

Для правильної побудови мікроциклу слід знати, насамперед, як впливають на спортсмена різні за величиною і спрямованістю навантаження, яка динаміка і тривалість процесів відновлення після них. Чергування навантаження з відпочинком у мікроциклі викликає реакції трьох типів:

- максимальне зростання тренуваності (оптимальне сполучення навантажень);
- незначний тренувальний ефект або повна його відсутність (неправильне сполучення навантажень);
- перевтома спортсмена (зловживання великими навантаженнями).

Найважливішим питанням при плануванні навантажень різної інтенсивності у мікроциклі є оптимальний розподіл навантажень субмаксимальної та максимальної інтенсивності. Чим більше тренувань на межі максимальної інтенсивності, тим складніше їх розподілити. Існує певне протиріччя між необхідністю відновлення після напружених тренувальних навантажень високої інтенсивності і підвищеними вимогами до гравців високої кваліфікації під час змагань.

Оптимальний розподіл тренувальних навантажень у мікроциклі зменшує це протиріччя, а невдалий розподіл — загострює.

Однією з головних проблем визначення оптимального співвідношення між обсягом та інтенсивністю навантаження є оптимізація кількості занять на межі максимальної інтенсивності: під час встановлення питомої ваги цих навантажень у тренувальних циклах було виявлено, що їх відсоткове відношення до якості тренувальних занять не є об'єктивним критерієм, тому що вони багато в чому залежать від кількості занять в межах одного дня (у моноциклі). Наприклад, якщо два спортсмени тренуються на межі максимальної інтенсивності один раз на день, але для першого спортсмена — це єдине заняття, а для другого — одне з трьох занять, то виходить, що перший має 100 % питомої ваги тренування на межі максимальної інтенсивності, а другий — тільки 33,3 %. Тому для визначення питомої ваги тренувальних навантажень був розроблений коефіцієнт межі максимальної інтенсивності, котрий розраховується за такою формулою (У.Р. Гравітіс, О.Я. Алтберг,

1983):

де K_{mi} — коефіцієнт максимальної інтенсивності; T_m . — кількість тренувань на межі максимальної інтенсивності; — кількість днів у тренувальному циклі.

У річному макроциклі підготовки баскетбольних команд високої кваліфікації обсяг тренувальних навантажень у мікроциклі 6—1 навчальних годин має становити не менше ніж 1250 год (± 50), а середній коефіцієнт межі максимальної інтенсивності — 0,35—0,40.

Розглянемо структуру мікроциклу на передзмагальному етапі, коли питома вага тренувальних навантажень із субмаксимальною і максимальною інтенсивністю найбільша.

У табл. 6 показано структуру навантажень у тренувальному мікроциклі 6—1 для баскетболістів високої кваліфікації поза тренувальним збором, тобто у повсякденній роботі.

П'ять днів поспіль передбачено дворазові тренування, чотири тренування з максимальною і субмаксимальною інтенсивністю. Враховуючи, що більша частина гравців — це студентська молодь, то тренування на межі максимальної інтенсивності організуються у вечірній час. Запропонована у табл. 6 структура навантаження в тренувальному мікроциклі може бути

ТАБЛИЦЯ 6. СТРУКТУРА ІНТЕНСИВНОСТІ

День мікроциклу	Інтенсивність тренування (за ЧСС, уд • хв ¹)	
	Вранці	Ввечері
1-й	Помірна (до 140)	Субмаксимальна (160—180)
2-й	Незначна (до 120)	Максимальна (понад 180)
3-й	Помірна (до 140)	Велика (до 160)
4-й	Незначна	Максимальна

	(ДО 120)	(понад 180)
5-й	Помірна (ДО 140)	Субмаксимальна (160—180)
6-й	Велика (до160)	—
7-й		—

оптимальною для підготовки команди до ігор із роз'їздами.

Під час підготовки до ігор за туровою системою планувати навантаження слід так, щоб вони відповідали режимові ігор. Найбільш оптимальним буде мікроцикл 3—1, де планується по одному тренуванню щодня з інтенсивністю на межі максимальної. День відпочинку є певною мірою умовним. У цей день проводиться ранкова гімнастика з великою інтенсивністю і застосовуються реабілітаційні засоби (сауна, басейн тощо).

Великий обсяг і висока інтенсивність тренувального процесу ставлять до організму підвищені вимоги, тому підготовку раціонально проводити у режимі тренувального збору. Залежно від майбутнього ігрового режиму, структура навантажень може мати кілька варіантів (табл. 7).

У варіанті А перші два дні характеризуються наростанням інтенсивності навантаження до вечірнього тренування. У третій день мікроциклу впроваджено зміни для підготовки до ігор у середині дня.

ТАБЛИЦЯ 7. Варіанти структури тренувальних навантажень у мікроциклі 3—1

День мікроциклу	Варіант А			Варіант Б			Варіант В		
	Ранок	День	Вечір	Ранок	День	Вечір	Ранок	День	Вечір
1-й	Помірне	Велике	Субмаксимальне	Помірне	Велике	Субмаксимальне	Помірне	Велике	Субмаксимальне
2-й	Помі	Помі	Макси	По	По	Макси	По	По	Макси

	рне	рне	мальне	мірне	мірне	мальне	мірне	мірне	мальне
3-й	Помі рне	Мак сима льне	Незна чне	Помір не	Не знач не	Макси мальне	Суб макси мальне	Не знач не	Велике
4-й	Велик е	— '	—	Велике	—	—	Велике	—	—

Ще більш виразне зростання інтенсивності навантаження до вечірнього тренування має варіант Б. Він сприятливий для господарів майданчика, коли можна передбачити і запланувати гру саме на той час, коли команда звикла проводити ігрову підготовку, тобто у вечірні години. У цій структурі мікроциклу забезпечується підготовка на межі максимальної інтенсивності протягом всього дня, що виключає несподіваність для проведення ігор у будь-який час. Але використання значних навантажень у ранкові години дня потребує від організму додаткових, підвищених енергетичних витрат. Тому до даної структури слід підходити обережно, використовуючи її короткочасно і при посиленому лікарському контролі.

Побудова мезоциклів. Оптимальний обсяг і інтенсивність у найхарактерніших типах мікроциклів є будівельним матеріалом для планування мезоциклів. Введення мезоциклів у плануванні підготовки баскетболістів значно допомагає в управлінні тренувальними навантаженнями і співвідношеннями їх основних складових частин.

Обсяг навантаження у мезоциклі можна розрахувати, коли відома кількість і типи мікроциклів, з котрих складається мезоцикл.

Існує визначене співвідношення між типами мезоциклів і структурою мікроциклів, з яких складається мезоцикл. Оптимальне співвідношення обсягу і інтенсивності у найхарактерніших мікроциклах, що складають структуру тренувальних і змагальних мезоциклів підготовки висококваліфікованих баскетболістів відображено у табл. 8, у якій також відзначено, що коефіцієнт максимальної інтенсивності (K_{mi}) вищий під час підготовки на тренувальних зборах, але при обох режимах роботи він досягає кульмінації у контрольному мезоциклі, після чого настає спад інтенсивності. Як видно з табл. 8, у змагальному періоді тип мікроциклу, а отже і середню кількість годин і тренувань на межі максимальної інтенсивності не вказано тому, що система змагань і календар ігор є нерегулярними параметрами і тому наводити їх недоцільно. Коефіцієнт межі максимальної інтенсивності у змагальному мезоциклі також дано умовно.

Особливості планування тренувань в межах одного дня. Природний

зміст тренувальних і змагальних навантажень спонукає тренерів до проведення дво- та триразових тренувань протягом одного робочого дня. Це для команд високої кваліфікації стає нормою. Таким чином, у баскетболі практично виник ще один тренувальний цикл — одноденний, або моноцикл.

Під час планування кількох занять, що мають проводитися протягом одного дня — у моноциклі, тренеру доводиться враховувати:

- кількість тренувань, їхнє завдання, спрямованість, зміст і організаційні форми;
- тривалість кожного тренувального заняття і час проведення;
- спрямованість і величину навантажень;
- чергування у моноциклі тренувальних занять різної спрямованості і величини навантаження;
- рівень працездатності баскетболістів;
- модельну відповідність тренувань наступним іграм;
- спортивну базу та інвентар.

Кількість тренувань, їхнє завдання, спрямованість і зміст визначають навантаження у моноциклі.

Головні завдання тренувальних занять можуть бути визначені за видами підготовки. Але вони не характеризують тренувальне навантаження. Наприклад, під час тактичної підготовки навчання взаємодій у захисті проти організованого нападу буде менш інтенсивним, ніж удосконалення тактики швидкого прориву. Тому для того, щоб спрогнозувати обсяг і інтенсивність, необхідно знати зміст тренувального моноциклу, а також організаційні форми — командне або індивідуальне тренування.

ТАБЛИЦЯ 8. Основні типи мікроциклів і параметри навантажень у тренувальних і змагальних мезоциклах баскетболістів високої кваліфікації

Мезоцикл	Тренувальний режим							
	Поза зборами				На зборах			
	Тип мікроциклу	Середня кількість	Тренування на межі максимальної інтен-	К мі	Тип мікроциклу	Середня кількість	Тренування на межі максимальної інтен-	К мі
Утягуючий	5—2	17,5	—	0	3—1	13,5	—	0

Загально- підготовчий	6-I	27,0	2	0,29	4—1	22,0	2	0,4
Спеціально- підготовчий	6—1	25,5	3	0,43	4—1	21,0	3	0,6
Контроль	6—1	24,0	4	0,57	3—1	15	3	0,75
ний								
Передзма- гальний	6—1	22,5	3—4	0,5	3—1	13,5	2—3	0,63
Змагальний	—	—	—	0,4	—	—	—	0,5
Відновно- підготовчий	6—1	18,0	2—4	0,43	3—1	12	1—3	0,5
Відновно- підготовчий	5—2	14,0	1—3	0,29	3—1	10,5	0—2	0,25
у змагальний								
Відновно- підготовчий	4—3	7,0		0	2—1	5—0		0
у перехідний період								

Суттєве значення у визначенні навантажень має працездатність гравців, їхня спортивна форма і результати у змаганнях на даному етапі. Важливе значення має моделювання майбутніх ігор як за терміном проведення, так і за характером (режим, ритм тощо).

На основі загального плану підготовки, з урахуванням згаданих чинників, тренер має розробити оптимальний у межах одного дня тренувальний цикл (моноцикл).

Визначають такі зони обсягу навантажень у тренувальному моноциклі (год):

- незначний (до 2);
- помірний (2—3);
- великий (3—4);
- субмаксимальний (4—5);
- максимальний (понад 5).

Інтенсивність моноциклу характеризується введенням одного з тренувань з найбільшою інтенсивністю. Не рекомендується використовувати більше одного тренування на межі максимальної інтенсивності на день, тому що це може призвести до порушення спортивних показників і до перетренування.

У баскетболі інтенсивність визначається у п'яти зонах і контролюється за ЧСС ($\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$):

- незначна (до 120);
- помірна (до 140);
- велика (до 160);
- субмаксимальна (до 180);
- максимальна (понад 180).

Спеціальна працездатність спортсменів суттєво змінюється протягом дня і стає найвищою у той час, коли вони звикли тренуватися. Тренувальні заняття, що проводяться двічі на день, доцільно планувати на 10—12-ту години та 16—18-ту години, при цьому найвища працездатність проявляється під час другого заняття. При дворазових тренуваннях одне із занять є головним, друге — допоміжним. У головних заняттях спортсмен виконує більший обсяг роботи, що спрямована на розвиток якостей і здібностей, котрі формують результат. Значне або велике навантаження впливає на якість тренуваності. У допоміжних заняттях обсяг роботи менший, навантаження мале або середнє, але коло завдань дуже широке:

- підтримання досягнутого рівня розвитку фізичних якостей;
- удосконалення техніки;
- розв'язання питань тактичної підготовки тощо.

Для раціональної організації дворазових занять важливо чергувати їх за переважною спрямованістю. Раціонально організовані дворазові заняття дозволяють суттєво збільшити обсяг роботи без загрози перевтоми спортсменів.

Плануючи тренування, тренерів слід пам'ятати, що головним чинником, котрий визначає ступінь впливу тренувального заняття на спортсмена, є величина навантаження. Чим вище навантаження, тим більше стомлення і зрушення у стані функціональних системі що беруть участь у забезпеченні роботи.

Величина навантаження відбивається і на характері відновних процесів — відновлення відбувається протягом кількох хвилин і годин. Великі навантаження викликають тривалий період впливу (декілька діб) і тому величина навантаження може характеризуватися ступенем стомлення.

Проведення двох занять на день є найпоширенішою формою організації тренувального процесу під час розв'язання завдань спеціальної підготовки баскетболістів. Дворазові заняття у моноциклі найбільш ефективні тоді, коли раціонально поєднуються навантаження у головних і допоміжних заняттях. Для головного заняття оптимальною є друга половина дня.

Напружені заняття у ранкові години нерідко призводять до порушення сну у спортсмена: в останні години сну перед пробудженням сон стає неспокійним, тривожним. Виникає такий стан під впливом збудження перед інтенсивною роботою. З цієї причини у ранковий час не рекомендується у

великому обсязі використовувати швидкісні вправи.

На окремих етапах підготовки іноді проводять по три або чотири заняття протягом дня. Але це буває епізодично, наприклад під час тренувальних зборів. Усі принципи побудови мікроциклів з дворазовими заняттями у моноциклах можуть бути використані і при побудові мікроциклів з більшою кількістю занять. У цих випадках головну увагу слід приділяти зміні спрямованості, величини, інтенсивності навантажень, різноманітності засобів та методів тренування.

Важливо також урахувати індивідуальні особливості спортсменів і особливості швидкості відновних процесів у гравців після тренувальних впливів.

Для оцінки величини тренувального навантаження слід урахувувати вплив кожної вправи, кожного заняття і загальний ефект моноциклу.

Найкращий результат може бути при визначенні оптимального сполучення навантаження з відпочинком та відновленням, котре забезпечує використання ефекту надвідновлення.

Оперативне планування

Документи оперативного планування — це робочий план (на мезоцикл, місяць, тренувальний збір або мікроцикл), план-конспект тренувального заняття та розклад занять.

Робочий план складається на кожний етап, місяць (тренувальний збір, мезоцикл або мікроцикл тренування). Для баскетболістів високої кваліфікації робочий план складається на кожний етап, мезоцикл, мікроцикл, а для новачків і дитячих команд — на кожний місяць. У ньому визначають загальні завдання, спрямованість і характер тренувань, термін і зміст кожного заняття, обсяг і інтенсивність навантаження. Тренувальні вправи згруповують за головними ознаками (швидкісно-силові, для загальної і спеціальної витривалості, технічної підготовки тощо) і розподіляють по днях і тренувальних заняттях з визначенням навчального часу (на кожний вид підготовки).

Планування засобів підготовки і тренувальних навантажень у робочому плані ґрунтується на закономірностях тижневого циклу (мікроциклу) тренування. Кожне тренування в межах тижня має являти собою закінчений цикл, що відображає загальні закономірності даного етапу підготовки і окремі закономірності кожного тижневого циклу.

Робочий план має дві форми: поурочну і графічну.

Поурочний план більше деталізований. У ньому заздалегідь визначаються завдання кожного тренування, тривалість і загальна інтенсивність заняття, вибираються вправи та їх дозування.

Графічна форма робочого плану являє собою немов би стиснуту форму поурочного плану. Тут не визначено завдання тренувань, точно не підібрані необхідні вправи, вказуються лише групи типових вправ. Складання такого плану потребує менше часу, але дозволяє збільшити час на підготовку до кожного окремого заняття.

Орієнтовна схема поурочного робочого плану для команди... з 9.11 по 23.11. 2003 р. на навчально-тренувальному зборі № 1 (акцентована ігрова підготовка)

Завдання:

1. Доведення фізичної підготовленості до оптимального рівня.
2. Удосконалення технічної майстерності в умовах активної протидії і у стані стомлення.
3. Удосконалення командної тактики.
4. Удосконалення тактичних взаємодій, режиму роботи ігрових ланок (центровий— нападаючий—захисник), зміни тактичних схем в ігрових ситуаціях.

Структура, обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень у мікроциклах на тренувальному зборі

Структура мікроциклу	Спрямованість мікроциклу	Кількість тренувань за інтенсивністю			Усього	Кількість тренувальних годин
		Середня	Висока	Максимальна		
3—1	Підвідний	6	3	—	9	13 год 15 хв
3—1	Спеціальний	5	4	—	9	12 год 45 хв
3—1	Ігровий	5	—	3	9	12 год 45 хв + 1 год теорії
3—0	Стабілізуючий	6	2	—	8	11 год 15 хв

Усього днів збору — 15.

Робочих днів — 12.

Кількість тренувань — 35, з них:

- середньої інтенсивності — 22;
- високої інтенсивності 9;

- максимальної інтенсивності — 3;
- теоретична підготовка — 1;
- кількість навчальних годин — 51.

Поурочна програма роботи на зборі

1-й мікроцикл (підвідний)

1-й день Ранок: загальний фізичний розвиток; тривалість — 45 хв; інтенсивність — середня.

День: легка атлетика (загальна спрямованість); тривалість — 1,5 год; інтенсивність — висока.

Вечір: баскетбол (техніко-тактична підготовка); тривалість — 2 год; інтенсивність — середня.

2-й день Ранок: загальний фізичний розвиток; тривалість — 45 хв; інтенсивність — середня.

День: атлетична підготовка; тривалість — 2 год; інтенсивність — середня.

Вечір: баскетбол (техніко-тактична підготовка); тривалість — 2 год; інтенсивність — велика.

3-й день Ранок: взаємополучене тренування; тривалість — 45 хв; інтенсивність — середня.

День: баскетбол (удосконалення кидків); тривалість — 90 хв; інтенсивність — висока.

Вечір: теоретична підготовка; тривалість — 60 хв; крос — 60 хв; інтенсивність — середня.

Типова схема графічного запису

№ і дати тижневих циклів	1				2			
	01—07.04.003 року				08—14.04.003 року			
Дата тренування	01.04	03.04	05.04	07.04	08.04	10.04	12.04	14.04
№ тренування	1	2	3	4	5	6	7	8
Форма організації тренувань	Індивідуальна	Командна	Індивідуальна	Командна	Командна	Індивідуальна	Командна	Командна
Інтенсивність	середня	велика	максимальна	велика	велика	середня	максимальна	велика

План-конспект тренувального заняття складають на основі робочого плану. Запис змісту заняття ведеться за типовою графічною схемою, вказується дозування та організаційно-методичні вказівки.

План-конспект тренувального заняття №
" " _____ 2004 р.

Назва команди, групи _____

Інвентар _____

Завдання _____

Тривалість заняття _____

Інтенсивність _____

Матеріали тренувальних занять розподіляються і чергуються в обох формах робочих планів з урахуванням завдань на певний етап, місяць, мезоцикл, мікроцикл або моноцикл.

Розклад занять складається для кращої організації і підготовки до тренування. Його вивішують на видному місці.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

- 1. *Визначити структуру багаторічного тренування та планування.***
- 2. *Охарактеризувати загальні вимоги до планування спортивного тренування та визначити показники, необхідні для розробки планів підготовки баскетболістів.***
 - 3. *Розкрити зміст перспективного плану тренувань.***
 - 4. *Скласти річний план підготовки команди, окремих гравців.***
 - 5. *Охарактеризувати зміст та головні завдання поточного планування.***
 - 6. *Скласти поурочний робочий план тренування команди на один етап підготовки.***
 - 7. *Скласти план мікроциклу тренування команди у міжігровому циклі.***

Список літератури

1. Верхошанський Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
2. Волков В. М. Тренировка и восстановительные процессы: Учеб. пособ. - Смоленск: Смядынь, 1994. - с. 94 - 104.
3. Гомельский А. Я. Разный подход (об атлетической подготовке баскетболистов) // Спортивные игры. - 1984. - №6. - с. 4-5.
4. Запорожанов В. А., Платонов В. Н., Коллер В. С. и др. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов/ Под ред. В. А. Запорожанова. - К.: Здоров'я, 1985. - 192 с.
5. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - л., 1993. - 270 с.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта в системе подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
7. Платонов В. Н., Суслов Ф. П. Структура мезо- и микроциклов подготовки спортсмена. - М.: СААМ, 1995. с. 407-426.
8. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 446 с.
9. Храмаев З. М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода: Автореф. дис... канд. пед. наук. - К., 2002 - 44с.

З М І С Т

Розділ 1. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки.....	
1. Мета, завдання та зміст тренування.....	
2. Головні засоби навчання і тренування.....	
3. Дидактичні і специфічні (спортивні) принципи навчання і тренування...	
4. Методи навчання і тренування.....	
5. Форми організації тренувальних занять.....	
6. Методика спортивного тренування.....	
7. Тренувальні та змагальні навантаження у спортивному тренуванні.....	
8. Регулювання тренувальних і змагальних навантажень.....	
9. Засоби відновлення.....	
Розділ 2. Планування підготовки спортсменів (зокрема баскетболістів).....	
1. Структура багаторічного спортивного тренування та його планування.....	
2. Загальні вимоги до планування спортивного тренування.....	
3. Показники планування.....	
4. Види планування.....	