

УДК 796.924

Г 64

Гомельский, Е.Я.

Г 64 Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе: методическое пособие / Е.Я. Гомельский. – М.: 2017. – 270 с.

ISBN 978-5-905395-51-2

УДК 796.924

Автор:

Гомельский Е.Я. – кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер СССР, заслуженный тренер РФ.

Методическое пособие **«Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе»** предназначено для специалистов физической культуры и спорта, работающих по программе спортивной подготовки, разработанной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». Материал подготовлен в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта РФ №114 от 10 апреля 2013 года

ISBN 978-5-905395-51-2

© Гомельский Е.Я., 2017

© ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	8
Глава I. ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА В РОССИИ И В МИРЕ	9
Глава II. СВЕДЕНИЯ О БАСКЕТБОЛЕ	14
Позиции игроков в баскетболе	20
Задняя линия	20
Разыгрывающий защитник	20
Атакующий защитник	21
Передняя линия	22
Легкий форвард	22
Тяжелый форвард	22
Центровой	23
Глава III. ФЕДЕРАЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	23
Субъекты спортивной подготовки	25
Права и обязанности организаций, осуществляющих спортивную подготовку	25
Виды учреждений, осуществляющих спортивную подготовку	27
Порядок формирования государственного задания и финансовое обеспечение организаций	27
Кадровое обеспечение организаций, осуществляющих спортивную подготовку	30
Штатное расписание организаций	30
Прием лиц в организацию	35
Принципы отбора в спортивную секцию	35
Спонтанный отбор	35
Организованный отбор	36
Правила приема лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку	38
Финансовое обеспечение организации	40
Глава IV. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ	41
Особенности системы многолетней спортивной подготовки	41
Цели и задачи организации, реализующей программу спортивной подготовки	42
Этапы спортивной подготовки	42
Формирование групп на этапах подготовки	45
Основные критерии реализации программы спортивной подготовки	46
Глава V. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ	49
Тренировочные нагрузки	49
Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	51
Предельные тренировочные нагрузки	51
Цикличность тренировочного процесса (название и продолжительность периодов, этапов, тренировочных циклов)	53
Структура и типы микроциклов	54

Направленность недельных микроциклов в мезоцикле, в группах начальной подготовки	59
Направленность недельных микроциклов в мезоцикле второго года спортивной подготовки в тренировочных группах	60
Глава VI. ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	61
Планирование индивидуальной спортивной подготовки	62
План антидопинговых мероприятий	65
План инструкторской и судейской практики	66
Рекомендации тренерам	66
Планирование спортивных результатов	69
Глава VII. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	72
Обучение техническим приемам	72
Обучение сочетанию технических приемов	72
Броски мяча в корзину	74
Методические приемы, положительно влияющие на эффективность тренировочного процесса	74
Упражнения дополнительных ориентиров	76
Использование пространственных и временных ограничений	76
Последовательное увеличение скорости выполнения технического приема	77
Упражнения с сопротивлением условного соперника	78
Выполнение технических приемов с максимальной скоростью перемещения	78
Изменение темпа и ритма отдельных движений в общей структуре технического приема. Применение утяжеленных и облегченных мячей	78
Выполнение приемов без постоянного зрительного контроля или с ограниченным зрительным контролем	79
Устранение функциональной асимметрии в подготовке игрока	79
Метод «свободной» работы с мячом	80
Выполнение приемов техники в состоянии утомления	80
Выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения	81
Технические действия в нападении и в защите	82
Тактическая подготовка	82
Восстановительные мероприятия	84
Интегральная система слежения за уровнем подготовленности баскетболистов	84
Глава VIII. РАБОТА ТРЕНЕРА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	88
Психологическая подготовка	88
Восстановительные средства и мероприятия	89

Глава IX. СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	93
Основные принципы обучения техническим приемам.....	93
Структура и последовательность в обучении.....	93
Структура процесса обучения.....	93
Формирование стабильного, устойчивого проявления навыков в условиях изменяющихся игровых ситуаций.....	94
Стойки баскетболиста.....	94
Передвижения в баскетболе.....	96
Техника владения мячом.....	99
Комбинированные действия.....	102
Передачи.....	105
Ведение мяча.....	112
Остановка после ведения.....	115
Броски мяча в корзину.....	116
Тактика игры.....	124
Защитные действия.....	127
Стойки и передвижения.....	129
Передвижения.....	131
Противодействия при овладении мячом.....	132
Особенности защитных действий.....	136
Совершенствование личных защитных действий.....	140
Защитные действия против центрального, располагающегося в пределах зоны штрафного броска.....	142
Защитные действия против игрока, входящего в трехсекундную зону.....	144
Взаимосвязь технических приемов в нападении и в защите.....	146
Защитные действия в зависимости от условий развития игры.....	148
Взаимодействия трех игроков защиты.....	150
Командные действия в защите.....	151
Концентрированная защита.....	151
Личная система защиты.....	151
Зонная система защиты.....	151
Тактика игры в защите.....	152
Индивидуальные тактические действия.....	152
Обучение групповым и командным тактическим действиям в защите.....	154
Зонная система защиты.....	155
Упражнения для совершенствования техники игры в защите.....	156
Игра в нападении.....	157
Обучение технике игры в нападении.....	158
Командные действия.....	162
Индивидуальные тактические действия в нападении.....	164

Групповые и командные тактические действия	170
Глава X. ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ	172
Повороты	176
Владение мячом	177
Передачи	177
Ловля мяча двумя руками на месте	181
Тактика игры	190
Вариативность поведения игроков	191
Подготовительные, учебные, контрольные игры	193
Глава XI. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ	195
Физическая подготовка баскетболистов	195
Специальная физическая подготовка	197
Физическое качество – быстрота	198
Развитие скоростных качеств	199
Упражнения для рук	201
Физическое качество – ловкость	202
Общие упражнения для развития ловкости	203
Развитие ловкости	204
Скоростно-силовые качества. Прыгучесть	207
Упражнения для тренировки прыжков	208
Силовая подготовка	212
Методика силовой подготовки	212
Упражнения для развития взрывной силы	214
Упражнения для развития силы	214
Глава XII. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	219
Контроль уровня функционального состояния игроков	219
Проверка способности к восстановлению после тренировок и соревнований	220
Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	227
Тестирование состояния спортивной формы баскетболистов	227
Тесты определения уровня скоростной и силовой подготовленности баскетболистов	229
Тесты для определения уровня технической подготовленности	232
Организационные указания	235
Тесты на определение уровня физической подготовленности	236
Тест со ступенькой – индекс готовности состояния тренированности	236
Тесты для оценки специальной подготовленности баскетболистов	238

Быстрота и ловкость передвижений в защите.....	239
Специальная выносливость	240
Глава XIII. ВИДЫ КОНТРОЛЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ	241
Внешний контроль за деятельностью организации	242
Техника безопасности на тренировочных занятиях.....	251
СЛОВАРЬ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ	254
ЛИТЕРАТУРА.....	256
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	257
Приложение 1	257
Законодательная и нормативная база в области спорта	257
Приложение 2.....	265
Антропометрические таблицы (рост девочек, см).....	265
Приложение 3.....	267
Антропометрические таблицы (рост мальчиков, см)	267
Приложение 4.....	269
Баскетбольная экипировка.....	269