В.В. Аксарин
г. Челябинск, МАУДО «ДПШ»

Проектирование общей физической подготовки в баскетболе как основы игровой успешности

Методические рекомендации

Введение

В современном спорте уровень конкуренции постоянно растет, и успешные команды и игроки отличаются не только техническими навыками, но и уровнем физической подготовленности. Баскетбол требует высокой интенсивности игры, быстрого принятия решений и постоянного движения, поэтому общая физическая подготовка (ОФП) играет ключевую роль в подготовке игроков.

Под ОФП понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека. В отличие от других видов подготовки в ОФП развитие физических качеств осуществляют с целью достижения и сохранения оптимального уровня общей работоспособности, поддержания высокой функциональной активности и социальной деятельности. Вместе с тем, на основе ОФП осуществляют специальную профессионально-прикладную физическую подготовку, которая обеспечивает готовность человека активно включаться в конкретную профессиональную деятельность.

Именно грамотная выстроенная педагогом система ОФП помогает избежать травм спортсмену и поддерживает высокий уровень работоспособности на протяжении всего матча, а также является основой для дальнейшей специальной физической и технической подготовки.

Проектирование ОФП в баскетболе подразумевает систематическую работу над развитием физических качеств, необходимых для успешной игры – силы, скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации – с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсмена и уровня подготовки.

Цель составления методических рекомендаций – повышение эффективности учебно-тренировочного процесса по осуществлению общей физической подготовки баскетболистов. В данной работе раскрываются: специфика физических нагрузок в баскетболе, основные принципы и этапы проектирования, предлагаются конкретные комплексы ОФП для разных возрастных групп обучающихся.

Ожидаемые результаты от использования данных рекомендаций:

– на уровне педагога: оптимизация тренировочного процесса по общей физической подготовки баскетболистов;

– на уровне обучающегося: устойчивое повышение уровня общей физической подготовленности и, как следствие, игровой результативности.

Данные методические рекомендации адресованы тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования, реализующим дополнительные общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности по баскетболу, преподавателям физического воспитания.

Основная часть

1. *Остановимся на специфике физических нагрузок в баскетболе*

Баскетбольная игра характеризуется высокой интенсивностью, частыми сменами направлений движения, прыжками и резкими остановками. Игроки должны обладать хорошей координацией, скоростью реакции и способностью быстро восстанавливаться между игровыми эпизодами.

Основными физическими качествами, над развитием которых необходимо систематически работать баскетболистам являются:

1) Выносливость – способность играть на высоком уровне в течение всех четырех четвертей матча.

2) Быстрота – скоростное перемещение по площадке и выполнение быстрых атакующих действий.

3) Силовая выносливость – возможность выполнять силовые действия (прыжки, броски, ведение мяча) многократно в течение игры.

4) Гибкость – способствует предотвращению травм и улучшению техники выполнения игровых приемов.

2. Основными этапами проектирования ОФП в баскетболе являются:

1. *Оценка исходного уровня физической подготовленности*. Необходимо провести тестирование для определения текущего уровня развития физических качеств баскетболистов. Это позволит выявить сильные и слабые стороны, а также определить направления для дальнейшей работы.

2. *Определение целей и задач подготовки*. Цели ОФП должны соответствовать конкретным задачам баскетбольной подготовки. Например, развитие скоростно-силовых качеств для эффективных прыжков и ускорений, или развитие общей выносливости для поддержания высокой интенсивности игры.

3. *Выбор средств и методов*. Определение спектра упражнений на развитие всех необходимых физических качеств:

- Сила: приседания, выпады, отжимания, жимы, тяги, работа с отягощениями.
- Выносливость: бег, интервальные тренировки, круговые тренировки, кроссы, плавание.
- Быстрота: бег на короткие дистанции, старты с места, прыжки, эстафеты.
- Ловкость и координация: упражнения с мячом, челночный бег, работа на координационных лестницах.
- Гибкость: растяжка, йога, пилатес.

4. *Планирование тренировочного процесса*. Определяется периодичность, продолжительность и интенсивность тренировок:

- Микроцикл: Недельный план тренировок, включающий разные виды физической нагрузки.
- Мезоцикл: Более длительный период (месяц или несколько месяцев), направленный на достижение конкретных целей.

– Макроцикл: Годовой план тренировок, учитывающий периоды соревнований и отдыха.

5. *Контроль и коррекция*. Необходимо регулярно оценивать эффективность тренировочного процесса и вносить коррективы в зависимости от результатов. После достижения определенного уровня ОФП необходимо переходить к специальным упражнениям, направленным на развитие качеств, необходимых именно для баскетбола.

3. *Основными принципами, на которые стоит опираться в выстраивании системы ОФП, являются*:

1) *Принцип постепенного увеличения нагрузок.* Постепенное увеличение объема и интенсивности упражнений позволяет организму адаптироваться к нагрузкам и избежать перегрузок и, соответственно, травм.

2) *Принцип разнообразия.* Использование различных видов упражнений и методов тренировочного процесса, чередование разнонаправленных комплексов способствует всестороннему развитию физических качеств, а также позволяет сохранить интерес к занятиям и предотвращает застой обучающихся в личном развитии.

3) *Принцип индивидуализации.* Учет индивидуальных особенностей каждого игрока, составление индивидуальных планов подготовки для обучающихся, исходя из точечно имеющихся проблем, позволяет более эффективно планировать тренировочный процесс.

4. *Средства, методы и подходы к проведению ОФП в баскетболе*

Существует множество методик и программ ОФП, разработанных специально для баскетболистов. Некоторые из них включают:

– *Аэробные тренировки*: бег, плавание, велосипед помогают развивать общую выносливость.

Например, периодичное проведение длительных пробежек на свежем воздухе, чередуя медленный бег с ускорениями, помогает игрокам сохранять высокую работоспособность на протяжении всего баскетбольного матча.

- *Силовые тренировки*: упражнения с отягощениями, работа на тренажерах направлены на развитие мышечной силы и силовой выносливости. Например, использование гантелей и резиновых лент для укрепления мышц ног и рук, что положительно сказывается на точности бросков и устойчивости в защите.
- *Плиометрические упражнения*: прыжковые упражнения, способствующие развитию взрывной силы и координации, повышению уровня кардиовыносливости.

  Например, систематическое включение прыжков через скакалку и прыжковых упражнений позволяет игрокам улучшить результативность при выполнении броска мяча в прыжке.
- *Упражнения на гибкость*: растяжка мышц и связок улучшает подвижность суставов и предотвращает травмы.

  Например, регулярное проведение растяжки перед каждой тренировкой и игрой продолжительностью 15 минут значительно снизило количество мелких травм среди игроков.
- Скоростные тренировки: выполнение коротких спринтов и ускорений развивает скорость и реакцию.

  Например, включение на каждое занятие коротких спринтерских забегов на 20-30 метров помогло игрокам стать быстрее и маневреннее на площадке.

5. Система ОФП для юных баскетболистов 8-17 лет (начальный и продвинутый уровень подготовки)

Эта система обеспечивает постепенное развитие физических качеств обучающихся с акцентом на безопасность и специфику баскетбола для каждого возраста и предполагает два уровня подготовки - начальный и продвинутый.

Отличие упражнений для начального уровня и продвинутого уровня подготовки заключается в вариации по сложности, дозировке и интенсивности выполнения.

Подбор упражнений зависит от цикла подготовки: предсезонный, сезон, заключительный.

В подготовительный период, перед началом игрового сезона, важно развитие аэробной и анаэробной подготовленности, приведение сердечно-сосудистой системы спортсмена в состояние, необходимое для его результативного поддержания в течение всего игрового сезона. Также в подготовительном периоде уделяем внимание развитию мышечной выносливости, подвижности, гибкости, ловкости, координации, силы.

В течение спортивного сезона также нужно поддержание физических кондиций спортсмена и работа над теми физическими качествами, которых недостаточно конкретному игроку для выполнения игровых действий и взаимодействий.

В заключительном периоде прошедшего сезона работа над физическими качествами также актуальна и важна. Но интенсивность и объем физических нагрузок снижается кратно. Здесь важнее перемена вида деятельности, например: спортивные игры (футбол, лапта и т.д. и т.п.), подвижные игры, плавание, туристические походы.

1. **Возраст обучающихся: 8-10 лет**

Особенности периода. В этом возрасте закладывается фундамент двигательного интеллекта.

Рекомендации. Тренировочные занятия должны сочетать игровые элементы с развитием базовых физических качеств, уделяя особое внимание координации и правильной технике выполнения.

Начальный уровень

Этап	**Упражнения (подходы × повторения)/эффект**

Предсезонная подготовка	• Бег с высоким подниманием бедра (3×10 м) – формирование правильной техники • Прыжки на двух ногах через линии (3×8) – развитие ритмичности • Отжимания с колен (2×6) – укрепление плечевого пояса • «Ласточка» на каждой ноге (3×5 сек) – улучшение баланса, развитие координации • Ползание «крабиком» (3×5 м) – развитие координации, быстроты
Сезон	• Эстафеты с ведением мячом (5-8 мин) – координация +техника владения мячом • Прыжки в длину с места (3×5) –взрывная сила • Бросок набивного мяча 1 кг (медбола) из-за головы (3×5) – сила броска
Заключительный этап	• Ускорения 10 м (3-5 раз) – скоростные качества • Прыжки через барьеры 5-8см (3×5) - плиометрика • Серийные броски с 2 шагов (10 попыток) – игровая координация Подвижные игры ("вышибала", "салки")

Продвинутый уровень

Этап	**Упражнения (подходы × повторения)**
Предсезонная подготовка	• Прыжки на одной ноге (3×8 на каждой) – баланс + сила • Отжимания (3×8) – укрепление плечевого пояса • Приседания с выпрыгиванием (3×8) – взрывная сила ног • Планка (3×15 сек) – укрепление мышц кора
Сезон	• Челночный бег 3×10м (3-5 подходов) – скоростная выносливость • Бросок набивного мяча 2кг в прыжке (3×5) – связь прыжка, броска+ сила • Подтягивания с резиновой лентой (3×5) –сила спины

Заключительный этап	• Спринты 15 м (5 раз) – максимальная скорость • Плиометрические прыжки на тумбу 20-30см (3×5) - плиометрика • Броски после дриблинга (серии по 5-8 раз) – игровые навыки Подвижные игры ("вышибала", "салки")

2. **<u>Возраст обучающихся: 11-14 лет</u>**

Особенности периода. Этап активного роста требует особого внимания к гармоничному развитию, профилактике травм и постепенному введению силовых нагрузок.

Рекомендации. Акцент на развитие скоростно-силовых качеств.

Начальный уровень

Этап	**Упражнения (подходы × повторения)/эффект**
Предсезонная подготовка	• Бег 400 м в среднем темпе – общая выносливость • Приседания (3×12) – базовая сила ног • Отжимания (3×10) – укрепление верхнего пояса • Статическая планка (3×30 сек) – укрепление мышц кора
Сезон	• Челночный бег 4×9м (3-4 раза) – игровая выносливость • Выпады с гантелями (3×10) – баланс+сила • Прыжки на скакалке (3×1 мин) – ритм + выносливость
Заключительный этап	• Ускорения 20 м (5 раз) – скоростные качества • Бурпи (3×8) – комплексное развитие • Броски после силовых упражнений (серии по 5-10) – игровая адаптация

Продвинутый уровень

Этап	**Упражнения (подходы × повторения)**
Предсезонная	• Интервальный бег 30 сек работа/30 сек отдых (5 циклов) -

подготовка	выносливость • Подтягивания (3×8) – сила спины и рук • Приседания с прыжком (3×10) – взрывная сила • Отжимания с хлопком (3×8) – укрепление плечевого пояса
Сезон	• Спринты 30 м (5 раз) – скоростные качества • Прыжки на тумбу 40см (3×8) – плиометрика • Жим гири (3×10) – функциональная сила
Заключительный этап	• Взрывные отжимания (3×10) -– укрепление плечевого пояса • Прыжки с поворотом + бросок (3×5 серий) – игровая связка • Интервалы 15сек работа/15 сек отдых (10 циклов) – специальная выносливость

3. **<u>Возраст обучающихся: 15-17 лет</u>**

Особенности периода. Организм готов к максимальным нагрузкам.

Рекомендации. Акцент на развитие взрывной силы, специальной выносливости и совершенствование игровых навыков под утомлением.

Начальный уровень

Этап	**Упражнения (подходы × повторения)**
Предсезонная подготовка	• Бег 800 м в среднем темпе – базовая выносливость • Приседания с весом (3×12, 30-40 % от максимума) – сила ног • Жим штанги лежа (3×10) - укрепление плечевого пояса • Планка (3×1 мин) - стабилизация
Сезон	• Челночный бег 17×5м (2-3 раза) - выносливость • Становая тяга (3×8) - сила • Прыжки в глубину (3×8) – реактивная способность
Заключительный	• Спринты 40 м (5 раз) – скоростные качества • Бёрпи с прыжком (3×10) – комплексное развитие

этап	• Броски в состоянии утомления (10-15) – игровая устойчивость

Продвинутый уровень

Этап	**Упражнения (подходы × повторения)**
Предсезонная подготовка	• Кроссфит-комплекс (бег + отжимания + подтягивания, 3 круга) – функциональная подготовка • Приседания со штангой (4×8, 50-60% от максимума) – сила ног • Жим штанги стоя (3×8) - сила
Сезон	• Интервалы 40 сек работв/20 отдых (10 циклов) – специальная выносливость • Прыжки на тумбу 50 см (4×8) – взрывная сила • Становая тяга (4×6) – комплексное развитие
Заключительный этап	• Взрывные прыжки с отягощением (3×6) – максимальная мощность • Спринты 60 м (5 раз) – скоростная выносливость • Броски после силовой серии (10-20 попыток) – игровая эффективность

Методические рекомендации

1. **Дозировка нагрузки:**

   Обучающиеся 8-10 лет – 30-60 сек отдыха между подходами;

   Обучающиеся 11-14 лет – 60-90 сек отдыха между подходами;

   Обучающиеся 15-17 лет – 90-120 сек отдыха между подходами

2. **Точки контроля (тестирование):**

- Прыжок в длину с места (2 раза в сезон);
- Челночный бег 3х10 (ежемесячно);
- Бег 14 м (2 раза в сезон);
- Отжимания (2 раза в сезон);

- Пресс за 1 мин (2 раза в сезон).

3. Требования к безопасности:

- Обязательное проведение разминки 15-20 мин;
- Постепенное увеличение нагрузок (не более 10% в неделю);
- Индивидуальный подход при ростовых скачках.

4. Контроль за частотой сердечных сокращений (ЧСС)

На этапе предсезонной подготовки, во время сезона и на заключительном этапе важен контроль ЧСС во время тренировочных занятий. Особенно во время тренировочных занятий повышенной интенсивности или большого объема упражнений.

Измерения фиксируются:

1) перед началом тренировки (в спокойном состоянии);

2) сразу же после окончания тренировки;

3) через 15 минут после последнего среза (ЧСС должно быть близко к показателям первой пробы).

Заключение

ОФП является неотъемлемой частью подготовки баскетболиста. Регулярное проведение ОФП-тренировок помогает игрокам улучшить свои физические качества, повысить работоспособность и снизить риск получения травм. Педагог должен учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и подбирать соответствующие методы и программы тренировок.

Итоговые рекомендации:

1. Включать элементы ОФП во все этапы тренировочного процесса.
2. Постепенно увеличивать нагрузку, учитывая адаптационные возможности организма.
3. Разнообразить виды упражнений и методы тренировки.

4. Регулярно оценивать уровень физической подготовленности игроков и корректировать программу тренировок.