**«О развитии физических качеств игроков в баскетбол»**

# Учитель физкультуры МКОУ СОШ №7 Якубов Р.А.

# пос. Советское Руно Ипатовского района Ставропольского края

Физические качества, о которых говорят наука и практика спорта, включают в себя гибкость, силу, быстроту, выносливость и ловкость.

Спортивные физиологи и практикующие тренеры выделяют ряд наиболее существенных и устойчивых требований, определяющих характер и особенности разумного планирования и проведения учебно-тренировочного процесса, в том числе и по развитию физических качеств или, другими словами, по совершенствованию физических кондиций.

Знания тренера — обязательное условие травмобезопасности спортсмена, ведь воспитанник совершенно беззащитен перед указаниями наставника, особенно в начале своей карьеры.

Любое физическое качество как приобретается, так и «угасает» при отсутствии тренировочных воздействий либо неадекватности нагрузки. Эти временные периоды известны науке и подтверждены на практике. Нельзя быстро получить результат, но сохранить его можно только с помощью регулярной работы.

Для игры в баскетбол нужны совершенно определенные качества в совершенно определенном количестве. Подбирая характер и величину тренировочной нагрузки, помните о соответствующей шкале приоритетов баскетболиста. Баскетбол предъявляет самые разнообразные требования.

## 1.Травмобезопасность. В любом производстве, а тренировочный процесс и есть настоящее производство умения играть в баскетбол, первостепенное внимание должно уделяться охране труда и правилам безопасности.

## 2. Разминка. Какой же должна быть разминка, если мы все-таки хотим подготовиться к занятиям и состязаниям? Ответ: адекватной и безопасной. Ведь большинство травм — следствие ошибок в период разминки.

## 3. Гибкость. Гибкость — свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движения звеньев тела. Ее роль для игрока важна, но вспомогательна. Ни один спортсмен не прекратил занятия баскетболом из-за плохой гибкости. У каждого она индивидуальна, это во многом врожденное качество. Однако необходимо иметь достаточный уровень развития гибкости. В баскетболе его можно достичь путем нехитрых упражнений на растягивание.

Они имеют ряд положительных эффектов. Научно доказано и подтверждено на практике, что растягивание придает мышцам качества, улучшающие силовые и координационные возможности, предохраняет от травм, способствует (особенно после нагрузки) быстрейшему восстановлению.

## 4. Сила. Атлетичность стала одной из составляющих баскетбола, и каждый тренер, каждый игрок должен серьезно относиться к развитию силы.

Быстрота, выносливость, гибкость, ловкость так или иначе тренируются благодаря игровым ситуациям, а вот сила нет. Это объясняется тем, что стимулом к ее развитию являются упражнения, которые человек может повторить примерно 12 раз. В игровых ситуациях такое случается крайне редко. Баскетбол, прежде всего, — игра на точность, своевременность и смекалку. Путь к силе лежит только через силовой тренинг:

— После упражнений с отягощениями повышается уровень тестостерона, способный ускорять синтез белка, увеличивать агрессивность спортсмена.

— Мышечный корсет, который формируется под влиянием занятий силовой направленности, является защитой от травм.

— Хорошо «проработанные» мышцы обеспечиваются тонусом, а он дает всему движению основную «загрунтовку», что улучшает координацию, повышает быстроту и, как следствие, баскетбольную ловкость.

— Улучшаются непосредственно силовые показатели.

Сила не дает ощутимого преимущества, но ее определенный уровень необходим. Высококлассный игрок должен обладать множеством знаний, навыков и возможностей. Приобретение всего необходимого и поддержание этого на должном уровне требует колоссального количества времени и сил. Именно поэтому в тренировке следует руководствовать принципом разумной достаточности. Иначе не достигнешь желаемого, не будет времени на восстановление и другие важные компоненты тренировки.

При составлении программ силовой тренировки должен соблюдаться принцип индивидуального подхода. Команда работает в едином методическом ключе, но обязательно с учетом потребностей и способностей каждого игрока. Из этого же принципа вытекает запрет устраивать силовые состязания, особенно в преодолении одноразового максимального сопротивления. Следует отказаться от таких упражнений, которые нельзя повторить в одном подходе менее четырех раз. Не стоит «пробовать» максимальные веса — кроме травм, это ни к чему не приведет. При подборе упражнений нужно знать и учитывать строение тела, бывшие и нынешние проблем со здоровьем, личные предпочтения.

Очень важно обучить спортсмена правильной технике выполнения, помочь ему «почувствовать» и полюбить упражнение. Правильная техника — залог прогресса, что является залогом мотивации. Ничто не подвигает на продолжение работы так сильно, как положительная динамика, пускай и не слишком значительная.

Главное — понимание того, что силовой тренинг — это неотъемлемая часть подготовки игрока. Занятия должны быть регулярными. Если ваши воспитанники будут три раза в неделю отжиматься от пола, подтягиваться на турнике, приседать (даже без отягощений), тренировать пресс и спину хотя бы в четырех подходах от 10 до 30 повторений в зависимости от возможностей, этого уже вполне достаточно для отличного начала в становлении игрока-атлета.

## 5. Быстрота. В баскетболе нет движений, которые бы требовалось выполнять заведомо быстро. Точность, своевременность, опережение в единоборствах — вот что важно и необходимо. Для этого каждый спортсмен должен иметь запас в скорости.

Быстрота — сложное психофизическое качество, которое зависит от многих факторов. Ее можно группировать по трем основным линиям. Во-первых, быстрота находчивости, когда нужно найти выход из ситуации за минимальное время. Во-вторых, решение воспользоваться этим выходом, потому что мы зачастую ставим себе перед выбором, что следует сделать, когда есть варианты. В-третьих, так называемая скорость движений. Если быстрота уже проявила себя в правильной находчивости, если привела к мгновенному принятию двигательного решения, то она обязана и обеспечить его осуществление без промедления. Когда движения легко и плавно переходят одно в другое, когда мышечные импульсы не мешают друг другу и согласуются с игрой внешних сил, когда это совершается в высоком темпе, то мы говорим: «Работа спорится».

Быстрый игрок, как правило, должен обладать знаниями, опытом и чутьем для предвидения ситуации, что обеспечит ему оперативное принятие решения. Это во многом зависит от вдумчивой работы в тренировках и играх, а также помощи тренера в анализе происходящего. Игроку нужно быть решительным, чтобы не медлить с выбором и реализацией задуманного. Здесь важна роль психо-эмоционального состояния (уверенность, смелость, агрессивность). И вновь не обойтись без взаимодействия тренера и спортсмена, ведь перечисленные компоненты приобретаются и развиваются.

Наконец, игрок должен быть обучен рациональной технике выполнения приемов.

Как уже отмечалось ранее, над развитием быстроты можно и нужно работать, оно поддается тренировке. Следует помнить, что в игре важнее не быстрота отдельных движений, которую называют проворностью, а быстрота результата. Быстрая голова всегда лучше быстрых ног, но желательно иметь и то и другое.

В игровых тренировках и непосредственно в самой игре достаточно ситуаций, в которых спортсмен тренирует быстроту движений. Надо лишь подготовить подопечного, придать его движениям правильность, а игра научит быстроте. Нет особой необходимости тренировать быстроту вне баскетбольного паркета хотя бы из тех соображений, что в итоге наверняка будет получен минимальный и не долгосрочный выигрыш при большом риске получить травму.

Можно дать простой совет, который, правда, крайне сложно выполнить. Для того, чтобы стать по-настоящему быстрым, нужно приучить себя никогда и ни при каких обстоятельствах не уступать в единоборствах: в тренировках, матчах, жизненных ситуациях.

## 6. Выносливость. Выносливый игрок способен оставаться эффективным в действиях независимо от интенсивности и длительности проведенных игровых отрезков на протяжении всего участия в матче.

В отличие от некоторых других видов спорта, особенно циклических, где выносливость может быть выражена в конкретных физических величинах (время, скорость, работа, мощность и т.п.), в баскетболе она определяется субъективно и лишь косвенным образом по статистическим показателям с учетом амплуа игрока и установки на матч. Проявление этого качества зависит от тех двигательных задач, которые предлагает соперник в ходе состязания. Таким образом, в одних играх спортсмен оказывается выносливым, а в других нет. Выносливость баскетболиста — относительное качество.

Спортивная наука исследовала и изучила установившееся состояние организма через большие промежутки времени после изменения входных условий. В баскетболе воздействия на спортсмена меняются часто и довольно значительно. Ускорения, торможения, смена направлений движений, чередование горизонтальных и вертикальных перемещений… Уместно считать, что большую часть соревновательного периода организм пребывает в режимах перехода из одного состояния в другое.

Воспитывать специальную выносливость следует на баскетбольном паркете, моделируя условия игровых ситуаций в упражнениях, которые по длительности и интенсивности учитывают соревновательные реалии и возможности организма спортсмена. Но если появляется и развивается игровая выносливость только на площадке, то готовиться к этому моменту нужно заранее: тренировки в лесу, на стадионе, в тренажерном зале и т.п. Здесь наглядно видна необходимость творческого подхода, помноженная на знания.

## 7. Перемещения. Когда речь заходит о физической форме игрока, первое, что следует оценивать, — его способность адекватно двигаться.

В баскетболе необходимо обладать множеством сноровок по части перемещений: движения лицом и спиной вперед, боковые, остановки, развороты, прыжки и их различные сочетания. Они будут эффективными в случае удовлетворения основным требованиям, которые помогают решению задач, возникающих в игре.

Во-первых, это устойчивость — способность сопротивляться воздействиям как в статистических, так и в динамических положениях. Во-вторых, маневренность — способность изменять положение тела или направление и темпоритм движения по своему усмотрению и контролю. В-третьих, своевременность — способность оказываться в нужном месте в нужное время, что предполагает запас в быстроте.

Всегда существовало понятие «правильная техника», в том числе и для перемещений, хотя представления менялись вместе с трансформацией и развитием самой игры. Нетрудно предположить, что самые эффективные формы движений демонстрируют лучшие баскетболисты. Но у каждого игрока своя уникальная манера исполнения отдельных элементов. Н.А.Бернштейн отмечал: «Если бы не побояться насилия над языком, то было бы вполне уместно сказать, что любой спортсмен должен достаточно целеустремленно и планомерно выработать собственные «побежку», «попрыжку» и «поброску». Задача тренера — помочь в этом деле.

В природе все имеет смысл, она не допускает ошибок и не делает лишнего. Если что-то существует, как, например, способность некоторых организмов к получению новых знаний, то это крайне необходимо и работает совершенным образом. Было время, когда все живое рождалось, проживало свой срок и умирало, не имея ни малейшей возможности приобрести даже толику личного опыта. Но на определенном этапе развития у отдельных организмов появился этот дар — шанс обзавестись новыми знаниями и умениями. Во главе угла стоял естественный отбор.

Двигательный навык — освоенное умение решать тот или иной вид двигательной задачи. Двигательная задача — это образ движения, которое требуется совершить и в котором соотнесена информация о цели, средствах и способах.

Тренер может построить обучение спортсмена необходимым сноровкам, предлагая ряды посильных к выполнению на данный момент двигательных задач. Нужно указать, что следует сделать, а как — пускай разберется мозг. Направляя в требуемое русло и постепенно усложняя условие, можно добиться желаемого.

Если считать, что навык — это не сама форма движения, а ощущения, с помощью которых идет контроль за ходом его осуществления, то важно научить ощущениям при  правильном выполнении. Для эффективной помощи в освоении технических элементов необходимо понимать следующее:

— Новое знание не появится у человека без его желания и участия. Навык — не условный рефлекс, который можно выработать помимо воли ученика. Навык активно строится ЦНС. Упражнения — это деятельное строительство.

Во всех технических приемах, даже на первый взгляд несложных, есть много молниеносных и неуловимых взгляду подробностей. Каждый знает, что увидеть хоть сто раз, как что-то делается, и сделать самому — не одно и то же. Большая разница — установить вид движения снаружи и почувствовать его изнутри.

— Нужно время на обучение. Ученик должен наощущаться «досыта», причем с разными вариантами осложнений. Разумным вниканием можно ускорять этот процесс. К ряду навыков применим следующий закон: во-первых, в какой-то момент умение постигается сразу, словно нашло озарение, и во-вторых, однажды «пойманное» умение  этого рода больше никогда не утрачивается.

— Освоение любого навыка не идет плавно и гладко. Вместе с качественными скачками и подъемом по ступенькам процесс часто включает в себя и более или менее длительные остановки (заминки), а иногда даже как будто временные ухудшения. Но за ними обязательно последует скачок в лучшую сторону, если не опускать руки и продолжать упорно трудиться. Разве что, вероятно, имеет смысл сделать небольшой перерыв в тренировке или внести в нее разнообразие. Упорство в занятиях в те моменты, когда явно ощущается заминка и движение не клеится, может принести заметный вред.

— Тренеру не нужно призывать, а спортсмену следить за подробностями движения, уже наладившегося и перешедшего в разряд автоматизмов.

— Неперспективно демонстрировать ученику его ошибку, которую он совершил или потенциально совершит, совместно с призывами так не делать.

— После того, как навык неплохо усвоен, для его закрепления нужно варьировать условия, в которых он проявляется (темнота, неровная поверхность, звуки и т.д.).

Резюмируя эту главу, хочу напомнить основные тезисы вышесказанного:

— Вся работа над физическими качествами должна в итоге реализоваться в улучшение перемещений игрока.

— К перемещениям баскетболиста предъявляются основные требования: устойчивость (баланс), маневренность и своевременность (запас в быстроте). Это надо помнить и учитывать.

— Перемещения осуществляются мышцами, но управляются ЦНС, поэтому мышцы мы подготавливаем, а упражняем именно систему нервных клеток.

## 8. Ловкость. Ловкость — основное качество, которое дает решающее преимущество в состязании. По определению Н.А.Бернштейна, это способность справиться с возникшей двигательной задачей: правильно, быстро, рационально и находчиво.

Ловкость специфична. Великолепный баскетболист наверняка будет выглядеть неуклюже, когда первый раз в жизни возьмется за упражнения с футбольным или волейбольным мячом. Конечно, после короткого периода занятий спортсмен овладеет новым для него искусством лучше многих средних по двигательным способностям людей. И все-таки, думается, нет прямого переноса навыков, ловкости из одного вида спорта в другой.

Ловкость индивидуальна. Она во многом зависит от врожденных способностей. Но каждый человек может улучшить это качество по отношению к тому или иному виду двигательной активности. Основой успеха являются две составляющие. Во-первых, как можно больший накопленный арсенал разнообразных двигательных навыков. Во-вторых, наличие опыта решенных двигательных задач в максимальном количестве при различных условиях.

Для баскетбола ловкость — ничем не заменимое и не компенсируемое качество. Чем его больше, тем лучше игрок. Следует отличать ловкость от хорошей координации. Координация заключается в самих движениях, а ловкость проявляется во внешней обстановке. Игрок, обученный техническим элементам, правильно и красиво исполняющий весь арсенал баскетбольных движений, может оказаться в данном эпизоде ловким, а может и не решить требуемую задачу. «Что толку в искусной игре, когда проигрываешь» — гласит английская поговорка.

Исходя из вышесказанного, при отборе детей в команду первым и единственным делом следует обращать внимание на задатки к развитию ловкости, ведь остальное можно довести до нужных кондиций. Определить ее непросто, тут необходим особый талант и наметанный глаз селекционера. Нелегко ее и измерить, потому что двигательная находчивость, как еще называют ловкость, интеллектуальна.

В этом случае полезно применить такой метод. Если человек «А» со средними психомоторными данными может в результате длительной тренировки производить ту или иную автоматизированную операцию достаточно успешно, быстро и искусно, а человек «Б» сумеет, посмотрев, выполнить ту же операцию не хуже с первого или второго раза, то, несомненно, трудно указать более подходящую кандидатуру на право называться ловким в двигательном отношении человеком, нежели человек «Б». Разумеется, для лиц «А» и «Б» должны быть созданы равные условия.

## Заключение

Завершить разговор о физической подготовке игроков в баскетбол позволю себе образным сравнением. Игрок — музыкант, его игра — мелодия, извлекаемая из тела — инструмента. Если маэстро — виртуоз, то и на неудачном инструменте он сумеет худо-бедно что-нибудь изобразить. Если музыкант никакой, то даже Страдивари ему не помощник. Лучше — когда все лучшее. И исполнитель талантлив, и инструмент подготовлен.

На этом разрешите настройщику откланяться — и до новых встреч.

**Литература**

1. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста»: Методическое пособие. - М: Айриспресс, 2004.-112 с. - (Методика).

**Интернет -иисточники**

1. <http://dussh-5.ru/sport/basketbol/literatura/312-o-razvitii-fizicheskikh-kachestv-igrokov-v-basketbol>