

Рассмотрено и рекомендовано  
к применению на методическом  
объединении МАУДОД «ДЮСШ»  
протокол №3 от 27.05 2015 года

Методическая разработка по теме:  
«Микроцикл подготовки по баскетболу».

Разработчик: Ильина Елена Васильевна  
инструктор - методист МАУДОД «ДЮСШ»

г. Сольцы 2015 год

## План.

1. Организационно - методические указания учебно-тренировочного процесса по баскетболу.
2. Учебный план подготовки баскетболистов.
3. План – схема годичной подготовки.
4. Микроцикл подготовки баскетболистов в группе начальной подготовки первого года обучения.
5. Недельные микроциклы в группе начальной подготовки первого года обучения по баскетболу.
6. Список литературы.

## **1. Организационно - методические указания учебно-тренировочного процесса по баскетболу.**

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Прежде всего это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений. Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку. Баскетболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с



первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Немало важную роль в подготовке юного баскетболиста играет техника баскетболиста. Технику баскетболиста подразделяют на два раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения – технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижения и технику отбора мяча и противодействия. Внутри каждой из групп имеются приёмы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приёма имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений. В современном баскетболе для достижения победы недостаточно только результативно атаковать. Важно также надежно обезопасить свою корзину, своевременно подавлять атакующую инициативу противников, разрушать их привычные взаимосвязи и тем самым диктовать свои условия ведения борьбы.

## **2. Учебный план подготовки баскетболистов.**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая.

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей,
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами,
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста,
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки,
- увеличение объема тренировочных нагрузок,



- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (см. табл. 5). Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе. Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время. Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых. Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости. Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов. При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на последующих занятиях, на дневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи этого дня микроцикла, а другая второстепенной. При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество баскетболистов, участвующих в поточных

упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями. Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

### **3. План – схема годичной подготовки.**

Построение учебно-тренировочного процесса происходит на основе 5 видов подготовки – теоретической, технической, тактической, психологической, физической и интегральной. Тренировочный процесс имеет следующую структуру: микроструктуру, мезоструктуру, макроструктуру. Данное разделение учебно-тренировочного процесса помогает структурировать его, подогнать под календарь соревнований пик формы, так как, такая структура, в первую очередь, ориентированна на физиологические особенности спортсмена. Рациональное построение многолетней спортивной тренировки зависит от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс. Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования. Микроцикл – это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или около недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Различают пять типов микроциклов:

- 1.Ординарные, где общая подготовка преобладает над специальной, и объем нагрузок преобладает над интенсивностью;
- 2.Ударный, где специальная подготовка превышает общую, а интенсивность превалирует над объёмом;
- 3.Соревновательные, характеризующиеся определенной последовательностью соревновательных, восстановительных и подводящих фаз;
- 4.Восстановительные (щадящая нагрузка, общая подготовка), используется всегда в конце мезоцикла;
- 5.Модельные, где главная задача – смоделировать (отразить) содержание и структуру соревновательного микроцикла

### **4.Микроцикл подготовки баскетболистов в группе начальной подготовки первого года обучения.**

Каждый большой годичный макроцикл для группы начальной подготовки первого года обучения содержит 3 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа. В связи с этим для каждого этапа подготовки дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными. В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных - увеличивается объем



упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

#### **5. Недельные микроциклы в группе начальной подготовки первого года обучения по баскетболу.**

**Общеподготовительные:** 1-11, 20-25, 32-34, 41 и 42. Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч); .

2-й день - физическая подготовка (1 ч);

3-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

4-й день - отдых;

5-й день – физическая подготовка (2 ч.);

6-й день – игровая подготовка (2 ч.);

7-й день – отдых;

**Специально-подготовительные:** 12-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

2-й день - физическая подготовка (1 ч);

3-й день - игровая подготовка (2 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

6-й день - игровая подготовка (2 ч);

7-й день - отдых.

**Предсоревновательные:** 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

2-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

3-й день - игровая подготовка (1 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2ч);

6-й день - игровая подготовка (2 ч);

7-й день - отдых

**Соревновательные:** 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле: пройдут 3-4 игры с восстановительными занятиями.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышников Г.П. Богданов Г.П., Водяникова И.А. Уроки физической культуры в 9, 10 классах средней школы :-М.: «Просвещение» 2008;
2. Баскетбол в школе / Теория и практика физической культуры – 2005 .- № 1 ;
3. Вяземский М.Н. Специальная подготовка в баскетболе /Теория и практика физической культуры – 2001, №8;
4. Вуден Д. Современный баскетбол :Физкультура и спорт , 2006 ;
5. Гомельский А.Я. Техничко –тактическая подготовка юных баскетболистов – М.: 2006;
6. Специальные баскетбольные упражнения / Теория и практика физической культура .- 2008, №10;
7. Платонов В.Н. Подготовка спортсменов – М: Физкультура и спорт , 2007.