

массовых мероприятий.

Управление спортивной тренировкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач, организация тренировочного процесса.

В управление тренировочного процесса тренировкой входит:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности спортсмена;
- обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

В практике баскетбола принято различать многолетнее, перспективное, этапное планирование,

Многолетнее планирование охватывает в обычно в среднем 10-12 лет и предусматривает последовательные этапы отбора и обучения, базовой тренировки и спортивного совершенствования.

Перспективное планирование обычно охватывает четырехлетний (олимпийский) цикл и используется в работе со спортсменами высокой квалификации.

В рамках перспективного планирования, тренер разрабатывает основное направление программы работы с командой и отдельными баскетболистами на протяжении нескольких лет.

Начинать планирование на каждом тренировочном этапе необходимо с постановки конкретной целевой задачи. Цель этапного планирования – сочетать одновременное и в то же время постепенное совершенствование физической, технической, тактической и игровой подготовки спортсменов. На каждом этапе тренировочного процесса происходит нарастание средств от обще подготовительных к соревновательным, что делает каждый период и этап цикла независимым и завершенным отрезком в подготовке игроков. Основу составляют циклы тренировки, представляющие собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, изменением средств, методов, нагрузки. Циклы бывают: макроциклами (большие), мезоциклами (средние) и микроциклами (малые).

В баскетболе, на протяжении всего годичного цикла применяются все виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, игровая).

Каждый большой годичный цикл может содержать 3-5 макроциклов, которые завершаются соревнованиями, в том числе и в период каникул, и подразделяются на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и этапам подготовки.

**Подготовительный** период начинает каждый новый цикл подготовки.

Задача – достичь оптимального уровня подготовленности занимающихся и сыгранности команды для участия в предстоящих соревнованиях.

Данный период делится на 3 взаимосвязанных этапа:

1. Этап общей подготовки: овладение основными двигательными навыками, новыми техническими приемами.
2. На этапе специальной подготовки увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности.
3. Задачами предсоревновательного этапа являются воспитание специальной соревновательной выносливости и достижения оптимального уровня игровой подготовленности. Главная цель – моделирование соревновательного режима.

**Соревновательный** период время участия команды в соревнованиях от первой до последней игры.

Основные задачи периода это достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды и стабильность ее выступления.

В **переходный** период необходимо сохранить уровень тренированности до начала нового цикла тренировки.

Периоды подготовки состоят из мезоциклов: втягивающих (плавный рост интенсивности нагрузок) продолжительность до 10 дне, базовых: развивающих (постепенное увеличение нагрузок) и поддерживающих (рост тренировочных нагрузок приостановлен), ударных (сочетание тренировочной работы с играми или соревнованиями), подводящих (для устранения выявленных изъянов и моделирования предстоящих соревнований), соревновательных (участие в соревнованиях), восстановительных (снижение тренировочной нагрузки после соревнований и использование средств восстановления).

**Таблица 8. Моделирование тренировочного процесса в годичном цикле**

этапы	1 макроцикл				2 макроцикл				3 макроцикл				
	ОП	СП	П	С	ОП	СП	П	С	ОП	СП	П	С	
мезоциклы	ВТ	БР	БР	БП	C	В	БР	БП	C	В	БР	БП	C

#### **Условные обозначения:**

Этапы: ОП – общеподготовительный;

СП – специально-подготовительный;

П – предсоревновательный;

С – соревновательный.

Мезоциклы: ВТ – втягивающий;

БР – базовый развивающий;

БП – базовый поддерживающий;

П – предсоревновательный (моделирующий);

С – соревновательный;

В – восстановительный.

Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к той деятельности, которая необходима на состязаниях, поэтому в периодизации спортивной тренировки на протяжении годичного цикла наблюдается несколько подготовительных, соревновательных и переходных периодов, внутри которых тренировочные нагрузки, с учетом функциональных возможностей спортсмена, варьируются как по объему, так и по интенсивности. На протяжении всего тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства.

В таблицах 9-18 представлены примерные годовые планы подготовки спортивной школы в целом (формирует заместитель директора по спортивной подготовке, заместитель директора по научно-методической работе) и по годам подготовки отдельно на каждую группу (формируют старшие тренеры, тренеры, старшие тренеры-преподаватели, тренеры-преподаватели).

**Таблица 9. Объемы тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах и периодах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочной этап					Этап ССМ			Итог о кол- во часо в		
		Периоды подготовки (год подготовки)													
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3			
		Максимальная недельная нагрузка в часах													
		6	8	8	10	12	14	16	18	20	24	24			
		Максимальная наполняемость групп (чел.)													
		25	25	25	20	18	18	18	18	12	12	12			
1	Общая физическая подготовка	94	116	116	104	124	72	100	112	84	100	100	1122		
2	Специальная физическая подготовка	36	50	50	72	88	88	100	100	146	184	184	1098		
3	Техническая подготовка	70	96	96	124	150	182	174	220	220	240	240	1812		
4	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	48	80	80	120	150	220	250	270	330	400	400	2348		
5	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	38	40	40	50	50	72	84	94	104	124	124	820		
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	26	34	34	50	60	94	124	140	156	200	200	1118		
<b>Итого:</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>622</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>8318</b>		

В учреждении, на основании требований федерального стандарта, был разработан примерный почасовой план-график тренировочного процесса групп на каждом тренировочном этапе.

**Таблица 10. Годовой план-график для групп этапа начальной подготовки 1 года обучения 6 часов в неделю.**

№ п/ п	Содержание занятий	Учебные месяцы												Всего часов	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка (час.)	8	8	9	9	8	8	8	8	9	9			10	94
2	Специальная физическая подготовка (час.)	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3			3	36
3	Техническая подготовка (час.)	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6		70
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (час.)	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4			2	48
5	Технико-тактическая, интегральная подготовка (час.)	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3		38
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (час.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3		26
7	<b>Всего часов</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>312</b>	

**Таблица 11. Годовой план-график для групп этапа начальной подготовки 2-3 годов обучения 8 часов в неделю.**

№ п/п	Содержание занятий	Учебные месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (час.)	12	12	11	11	10	11	10	9	9	10		11	116

2	Специальная физическая подготовка (час.)	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5		5	50
3	Техническая подготовка (час.)	13	13	12	7	7	7	7	8	7	7		8	96
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (час.)	6	6	6	6	7	6	6	6	7	7	10	7	80
5	Технико-тактическая, интегральная подготовка (час.)			3	3	3	4	4	4	4	4	6	5	40
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (час.)				4	4	4	4	4	4	2	8		34
7	Всего часов	35	35	36	36	35	36	36	36	36	35	24	36	416

Таблица 12. Годовой план-график для групп тренировочного этапа 1 года обучения 10 часов в неделю.

№ п/п	Содержание занятий	Учебные месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (час.)	10	10	10	10	10	9	9	9	9		9	9	104
2	Специальная физическая подготовка (час.)	6	6	6	6	6	7	7	7	7		7	7	72
3	Техническая подготовка (час.)	12	12	12	12	11	11	11	11	11		10	11	124
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (час.)	9	9	9	9	10	10	10	10	10	14	10	10	120
5	Технико-тактическая, интегральная подготовка (час.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4	50
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (час.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4	50
7	Всего часов	45	45	45	45	45	45	45	45	45	26	44	45	520

**Таблица 13. Годовой план-график для групп тренировочного этапа 2 года обучения 12 часов в неделю.**

№ п/п	Содержание занятий	Учебные месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (час.)	12	12	11	11	11	11	11	11	10		12	12	124
2	Специальная физическая подготовка (час.)	7	7	7	8	8	8	8	8	8	5	7	7	88
3	Техническая подготовка (час.)	14	14	13	13	14	14	13	13	14		14	14	150
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (час.)	12	12	12	13	12	12	12	12	13	16	12	12	150
5	Технико-тактическая, интегральная подготовка (час.)	4	4	6	4	4	4	5	5	4	2	4	4	50
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (час.)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
7	<b>Всего часов</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>28</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>622</b>

**Таблица 14. Годовой план-график для групп тренировочного этапа 3 года обучения 14 часов в неделю.**

№ п/п	Содержание занятий	Учебные месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (час.)	8	7	7	7	6	7	6	6	6		6	6	72
2	Специальная физическая подготовка (час.)	7	7	7	8	8	8	8	8	9	2	8	8	88
3	Техническая подготовка (час.)	17	17	16	16	16	16	17	17	16		17	17	182
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (час.)	17	18	18	18	19	18	18	18	18	22	18	18	220

5	Технико-тактическая, интегральная подготовка (час.)	6	6	7	7	7	7	7	7	6		6	6	72
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (час.)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	8	94
7	Всего часов	63	63	63	64	64	64	64	64	63	30	63	63	728

Таблица 15. Годовой план-график для групп тренировочного этапа 4 года обучения 16 часов в неделю.

№ п/п	Содержание занятий	Учебные месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (час.)	10	10	9	9	9	9	8	7	9		11	9	100
2	Специальная физическая подготовка (час.)	10	9	10	9	9	9	9	9	8		9	9	100
3	Техническая подготовка (час.)	18	18	16	15	15	15	15	15	15		15	17	174
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (час.)	19	20	20	22	22	21	21	21	20	28	18	18	250
5	Технико-тактическая (интегральная подготовка) (час.)	6	6	8	8	8	8	8	8	8		8	8	84
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (час.)	10	10	11	11	11	12	12	12	12		12	11	124
7	Всего часов	73	73	74	74	74	74	73	72	72	28	73	72	832

Таблица 16. Годовой план-график для групп тренировочного этапа 5 года обучения 18 часов в неделю.

№ п/п	Содержание занятий	Учебные месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (час.)	13	11	10	9	9	9	8	8	9		13	13	112
2	Специальная физическая подготовка (час.)	8	8	10	10	10	10	10	9	9		8	8	100

3	Техническая подготовка (час.)	19	18	17	16	16	16	16	21	22	19	20	20	220
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия (час.)	20	23	23	24	24	24	24	22	20	26	20	20	270
5	Технико-тактическая, интегральная подготовка (час.)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	8	94
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (час.)	12	12	13	14	13	14	14	12	12		12	13	140
7	<b>Всего часов</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>51</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>936</b>

**Таблица 17. Годовой план-график для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения 20 часов в неделю.**

№ п/п	Содержание занятий	Учебные месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (час.)	9	8	7	7	7	7	7	7	7	9	9		84
2	Специальная физическая подготовка (час.)	12	14	14	14	14	14	14	14	12	12	12	12	146
3	Техническая подготовка (час.)	19	18	17	16	16	16	16	21	22	19	20	20	220
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия (час.)	26	28	28	28	28	28	28	26	26	32	26	26	330
5	Технико-тактическая, интегральная подготовка (час.)	8	8	10	10	10	10	10	9	9	4	8	8	104
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (час.)	14	12	12	14	12	12	12	12	14	14	14	14	156
7	<b>Всего часов</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>89</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>89</b>	<b>90</b>	<b>69</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>1040</b>

**Таблица 18. Годовой план-график для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства 2-3 годов обучения 24 часа в неделю.**

№ п/п	Содержание занятий	Учебные месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (час.)	10	9	9	8	8	8	8	8	8		12	12	100
2	Специальная физическая подготовка (час.)	16	16	16	14	16	16	16	16	14	14	14	16	184
3	Техническая подготовка (час.)	20	20	20	20	18	18	18	18	18	20	26	24	240
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (час.)	32	32	32	32	34	34	34	34	34	38	32	32	400
5	Технико-тактическая (интегральная подготовка) (час.)	10	10	10	12	12	12	12	10	10	12	6	8	124
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (час.)	16	18	18	18	18	16	16	16	18	18	14	14	200
7	<b>Всего часов</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>106</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>104</b>	<b>106</b>	<b>1248</b>

### **2.2.3. Требования к уровню знаний и умений занимающихся.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентируют дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, уровне технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение баскетбола и текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной

реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на спортивных соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнение контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Текущий контроль процесса тренировки баскетболистов и состояния спортсменов включает:

- учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др;
- оценку переносимости баскетболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании врачебно-педагогических наблюдений медицинского работника, тренера, в том числе на основании субъективных ощущений спортсмена;
- оценку функционального состояния организма занимающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
- оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности баскетболистов по данным регулярного контрольного тестирования;
- врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

*Требования к знаниям и умениям занимающихся  
по этапам подготовки.*

*Требования к знаниям и умениям занимающихся после первого года спортивной подготовки:*

Должен знать: технику безопасности на занятиях баскетболом; гигиенические требования к тренировочным занятиям; простейшие правила игры.

Должен уметь: выполнять перемещения в стойке баскетболиста; остановку двумя шагами и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; бросать мяч одной рукой в корзину другой рукой от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения.

*Требования к знаниям и умениям занимающихся после второго года спортивной подготовки:*

Должен знать: история возникновения баскетбола; правило личной гигиены; основные термины и понятия изученных технических приемов.

Должен уметь: передвигаться в защитной стойке; выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения; ловить и передавать мяч двумя руками.

в движении без сопротивления противника; выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку; владеть техникой броска одной рукой с места и в движении; активно играть в игры с элементами баскетбола.

*Требования к знаниям и умениям занимающихся после третьего года спортивной подготовки:*

Должен знать: основные спортивные соревнования по баскетболу команды субъекта Российской Федерации, Российской Федерации; основные этапы Олимпийского движения; элементы правил проведения спортивных соревнований.

Должен уметь: выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч; играть по правилам в баскетбол.

*Требования к знаниям и умениям после четырех, пяти лет тренировочных занятий:*

Должен знать: развитие баскетбола в России и за рубежом; физиологические особенности и основы функционирования организма спортсмена; официальные правила ФИБА.

Должен уметь: выполнять ведение мяча с использованием переводов, пивотов; ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках; владеть технико-тактическими индивидуальными действиями и простейшими командными взаимодействиями в защите и нападении; выполнять бросок в прыжке после ловли мяча в движении; играть по правилам в баскетбол.

*Требования к знаниям и умениям к занимающимся после шести, семи лет тренировочных занятий:*

Должен знать: значение занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья; жесты судей спортивных соревнований.

Должен уметь: выполнять технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок); вести мяч без зрительного контроля; применять персональную защиту; играть в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям; участвовать в квалификационных соревнованиях; применять судейскую практику.

*Требования к знаниям и умениям занимающихся после восьми-десяти лет тренировочных занятий:*

Должен знать: правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу; правила ведения технического и основного протоколов игры.

Должен уметь: выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите; атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; применять позиционное нападение и зонную защиту; играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности; уметь ориентироваться в игровых ситуациях при переходах от защиты к нападению и наоборот, как индивидуально, так и в командных взаимодействиях.

*Требования к знаниям и умениям занимающихся после одиннадцати и более*

*лет тренировочных занятий:*

Должен знать: основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры; медико-восстановительные мероприятия; антидопинговые программы.

Должен уметь: ведение мяча без зрительного контроля с сопротивлением защитника; бросок в прыжке одной рукой с сопротивлением защитника; четкость игровых действий с сопротивлением защитника; игра в численном большинстве; игра в нападении через взаимодействия с другими амплуа; игра в различных системах защиты, используемых в игровых ситуациях; уметь применять в различных игровых ситуациях различные системы нападения и защиты.

### **2.3. Система восстановительных мероприятий**

При современных уровнях соревновательных и тренировочных нагрузок средства восстановления и методика их применения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения целей системы подготовки баскетболистов наряду с тренировкой и участием в спортивных соревнованиях.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Очень важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный),

ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

**2.4. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка спортсмена – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватным этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику.

Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической и тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т. е. невысоким.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка (круглогодичный цикл),
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям,
- 3) нервно-психическое восстановление спортсменов.

*Общая психологическая подготовка* решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого игрока (характер, темперамент, мотивацию занятий баскетболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров – «козлов отпущения»).

В том случае, когда цель психологической подготовки – подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсменов и команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также их состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков.

*Специальная психологическая подготовка к соревнованиям* состоит из двух разделов: специальная психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и психологическая защита в конкретном спортивном соревновании. Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной микросреды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической

изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игр соперников ненавязчиво обращает внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т. е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и, как бы, не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения.

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.
4. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Мое сильное тело и мозг едины.
8. Моя команда едина.
9. Я представляю себя счастливым и успешным.
10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

Психологическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

В процессе управления *нервно-психическим восстановлением* спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

## *2.5. Организация антидопинговой работы со спортсменами*

Допинг сегодня получил широкое распространение среди спортсменов разных стран, причем не только в спорте высших достижений (олимпийском и профессиональном), но и в любительском, и даже детско-юношеском. Запрещенные вещества и методы применяются спортсменами во всех, вероятно, без исключения, видах спорта. Основной причиной широкого распространения допинга в современном спорте являются убежденность многих тренеров и