Реальным отличием игроков шестидесятых годов от тех, кто играет теперь, является уровень их физической подготовленности.

**Грэг Бриттенхем.** Тренер по физической подготовке

команды Нью-Йорк Никербокерс.

**1.ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ В БАСКЕТБОЛ**

**РАЗЛИЧНОГО АМПЛУА И ЗНАЧЕНИЕ ДОЛЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ**

**ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ.**

**1.1**. ***ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВЫХ АМПЛУА ИГРОКОВ В БАСКЕТБОЛ*.**

***Центровой игрок*** – должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью.

Центровой - особая фигура в баскетболе. Это волевой, быстрый, техничный игрок, ***владеющий броском с обеих рук***, умеющий при жёстком противодействии защиты результативно завершать атаки команды. Нельзя переоценить значимость действий центрового и в защите. Перемещения и действия центрового игрока во многом определяют тактический рисунок игры. Особенно важна роль центрового в борьбе под щитом. Агрессивность, чувство игровых ситуаций, уверенность в своих силах, эмоциональность – все эти факторы способствуют формированию и проявлению способностей к выполнению функции центрового игрока в баскетболе.

В свете современных взглядов на игровые возможности и требования к игрокам команды разного амплуа возникла тенденция к расширению диапазона функций центрового. Броски со средней дистанции, активное участие в игровых комбинациях, организация быстрого прорыва потребовала от центрового игрока высокоразвитого чувства мяча, более широкого технического арсенала, оперативного мышления, способности к взаимодействию с другими игроками, как в нападении, так и в защите.

***Нападающий*** – это прежде всего игрок высокого роста, быстрый и прыгучий, имеющий хорошо развитое чувство времени и пространства, ***обладающий снайперскими способностями***, умеющий быстро оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно.

Нападающий в баскетболе, если ориентироваться на информационную модель, это в первую очередь высокорослый, нацеленный на бросок игрок. Интеллектуальные проявления весьма значимы и ценятся выше многих важнейших факторов, таких как чувство мяча, координационные способности, быстрота. Нападающему постоянно, практически без пауз приходится решать оперативные задачи, относящиеся к сфере индивидуальных или групповых тактических действий. Бросок, дриблинг, передача – и всё это в ультрабыстром темпе, присущем современному баскетболу требуют высокоразвитых интеллектуальных способностей. Учитывая факт, что нападающие, пожалуй, чаще, чем защитники и центровые атакуют корзину, то для своевременного, опережающего выбора позиции и момента атаки игроки этого амплуа должны обладать высоким уровнем антиципации /предвидением игровых ситуаций/ и оперативного мышления.

Высокий уровень игровой стабильности, способность к взаимопониманию и взаимодействию с другими игроками команды, завершают краткую характеристику игрока в баскетбол этого амплуа.

***Защитник*** – должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Защитник в баскетболе должен обладать ***высоким уровнем технической оснащённости***, устойчивой психикой и игровым интеллектом. Если учесть, что современные защитники, как правило, являются организаторами атакующих взаимодействий игроков команды, становится понятным весомость широкого арсенала техники. Чем богаче этот арсенал, тем многообразнее тактический багаж команды, как в атаке, так и в обороне.

Необходимо учесть, что во многих первоклассных командах защитники нередко предстают как лидеры команд, а иногда и превосходят нападающих в результативности. Но, главная роль защитников – организаторская, и в ней умение организовать атаку, доставить мяч в зону противника и разрушить нападающие действия соперников - являются ключевыми. Всё видеть, всё уметь, быстро и рационально действовать и взаимодействовать – вот лейтмотив наиболее значимых действий игроков выполняющих функции защитников.

***1.2*** ***НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ***

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние **5**000 - **7**000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120 – 150 м), ускорений и остановок.

Исследования показали, что баскетболист, участвующий в игре 40 мин без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5 - 4 мин, а остальное время играет без мяча.

Результаты хронометрирования соревновательной деятельности баскетболистов во время игр на первенство страны и в международных играх указывают на то, что доля «чистого» игрового времени в общей длительности игры, равной 69,5 минут, составляет 58%.

Общее количество «активных» и «пассивных» фаз соответствует в среднем 89 и 87, при средней длительности каждой из фаз, равной 27,7 и 20,4. Показатели точности баскетбольных передач и бросков на протяжении игры существенно не меняются и остаются к концу встречи в тех же пределах, что и в начале /В.В. Чикалов, 1981/.

Установлено, что энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный характер (аэробно-анаэробный). Частота сердечных сокращений (ЧСС) у баскетболистов во время игры достигает 180 - 210 уд/мин. За игру спортсмен теряет в весе 2-5 кг.

У баскетболистов наиболее тесная связь эффективности игровой деятельности замечена с показателями реакции на время, скорости переработки информации, глубинного зрения (удаляющийся объект) прыжка в длину с места, кинестезической чувствительности (М.С. Бриль, 1980).

Баскетболисты обладают высокими скоростными способностями. Так, по данным В. Данилова, баскетболисты II и III спортивных разрядов пробегают 20 м за 3,33 сек., а баскетболисты – члены сборной команды СССР – за 3,06 сек.

Об интенсивности двигательной деятельности баскетболисток судят по количеству ускорений, их длине и времени выполнения. Игроки сборных команд РФ проводят за игру до 14-15 ускорений. Общая длина их в одной игре составляет 168,75 м, а время 34,3 с.

О скоростно-силовой подготовленности спортсменок можно судить по характеристикам прыжковых действий. Анализ игровых соревновательных действий показывает, что количество прыжков выполняемых нашими баскетболистками явно уступает требованиям современного к баскетбола. При этом высота прыжков не превышает уровня 44 см. Очевидное отставание в развитии скоростно-силовых качеств отчётливо проявляется во встречах с сильнейшими зарубежными командами, в которых играют физически более подготовленные спортсменки /Ю.И. Портнова, 1988/.

Исходя из высоких требований к уровню физической подготовленности игроков, предъявляемых спецификой игры в баскетбол, на всех этапах подготовки и формирования спортивного мастерства у юных баскетболистов этому разделу тренировочной работы должно быть, уделено особое внимание. Недостаточно быть просто хорошо физически подготовленным, ***необходимо быть хорошо физически подготовленным именно к игре в баскетбол.***

Современная тенденция атлетической подготовки игроков в баскетбол направлена на преимущественное развитие тех физических качеств, которые в большей мере, в соответствии с функциями спортсмена в команде, особенно необходимы ему во время игры.

Уровни значимости развития физических качеств у юных Таблица 32

баскетболистов различных амплуа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни физических качеств | **Амплуа баскетболистов** | | |
| Центровые | Нападающие | Защитники |
| I | Скоростно-силовые  (прыгучесть) | Быстрота | Специальная выносливость, быстрота |
| II | Быстрота | Специальная  выносливость | Скоростно-силовые  (прыгучесть) |
| III | Специальная  выносливость | Скоростно-силовые  (прыгучесть) | ---------------------- |

Основным средством данной подготовки являются специальные упражнения, которые позволяют развивать физические способности, специфические для игры в баскетбол.

***Конкретно физическая подготовка баскетболиста*** направлена на решение следующих задач:

1. Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (***функциональная подготовка***).

2. Воспитание физических качеств, а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, ***мощность***, игровая ловкость и выносливость) – ***атлетическая подготовка***.

Решение этих задач осуществляется ***в процессе общей и специальной физической подготовки.***

***“Центр мощности баскетболиста».*** Особое внимание в профессиональных баскетбольных командах уделяется развитию у игроков силы мышц брюшного пресса и поясницы. Фактически речь идёт о формировании прочного и надёжного мышечного корсета. Этот участок тела получил название «центр мощности» баскетболиста по следующим соображениям:

* мышцы, контролирующие нижнюю часть туловища, являются основой для сохранения равновесия и обеспечивают проявление ловкости и координации движений;
* этот регион составляет до 50% массы тела;
* поясничные боли и повреждения часто мешают тренировочному процессу.

Укрепление мышц нижней части туловища эффективно снижает вероятность их появления. Следовательно – это одно из первых направлений, куда должны быть приложены силы тренера в решении вопроса о физической подготовке юных игроков в баскетбол.

В баскетболе при прочих равных условиях, обычно побеждает ***более мощный игрок.***

***Мощность*** – это умение проявить максимум силы в минимальное время. ***«Развитие мощности работы мышц для игры в баскетбол определяется повышением скорости, силы и совершенствованием техники движений [Brittenham G., 1996, Р. 73].***

Игровой эпизод. Майкл Джордан в атаке. Фото 1



Чтобы выйти на уровень игрока международного класса необходимо правильно и грамотно расставить акценты физической, технико-тактической и психологической подготовки с учётом возрастных и индивидуальных особенностей физического развития юного спортсмена.

Здесь уместно напомнить, что форсированное воспитание двигательных качеств, может отрицательно сказаться на здоровье юных баскетболистов и на перспективе дальнейшего роста их спортивного мастерства. Только своевременная, с учётом возрастных особенностей и сенситивных периодов формирования координационных и двигательных способностей, тщательно продуманная, спланированная и дозированная работа в этом направлении позволит в полной мере раскрыть способности ваших воспитанников.

Игровой эпизод. Борьба под щитом. Фото 2



***\* \* \****