

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

**Ю. І. Чуча, І. П. Помещикова, Н. О. Пащенко, Н. І. Чуча,
І. В. Ширяєва**



ПРОГНОЗУВАННЯ ТА ВІДБІР У БАСКЕТБОЛІ

Методичні рекомендації

Харків – 2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ю. І. Чуча, І. П. Помещикова, Н. О. Пащенко, Н. І. Чуча, І. В. Ширяєва

ПРОГНОЗУВАННЯ ТА ВІДБІР У БАСКЕТБОЛІ

Методичні рекомендації

Харків – 2020

УДК [796.323.2:796.015.82+796.015.84](076)
П 78

Чуча Ю. І., Помещикова І. П., Пащенко Н. О., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. Прогнозування та відбір у баскетболі: Методичні рекомендації. Харків : ХДАФК, 2020. 54 с.

Підготовка резервів за усіма видами фізичної, технічної, психологічної підготовки, функціональних та психофізіологічних критеріїв є одним з найважливіших факторів розвитку й популяризації спортивних ігор. Засоби і методологічні прийоми, що застосовуються в практиці спортивного відбору та довгострокового прогнозування, актуальні й важливі на сучасному рівні підготовки гравців-баскетболістів. Ми вдячні тренерам-практикам, спеціалістам провідних вузів і командам-учасникам Чемпіонатів країни за надані допомогу і підтримку і сподіваємося на подальшу взаємну співпрацю при підготовці матеріалів та публікацій.

Затверджено вченою радою Харківської державної академії фізичної культури, протокол № 6 від 22.06.2020 року.

Автори:

Ю. І. Чуча – доцент кафедри спортивних і рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури, суддя національної категорії з баскетболу

І. П. Помещикова – завідувач кафедри спортивних і рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, суддя національної категорії з баскетболу

Н. І. Чуча – старший викладач кафедри спортивних і рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури, суддя національної категорії з баскетболу, секретар FIBA (2019-2021)

Н. О. Пащенко – старший викладач кафедри спортивних і рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури

І. В. Ширяєва - викладач кафедри спортивних і рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури

Рецензенти: Єрмаков С. С., професор, доктор педагогічних наук ХНПУ.

Лебедєв С. І., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, ХДАФК.

ЗМІСТ

Вступ	4
Специфіка спортивного відбору	7
Сім'я: гени й установки	8
Оцінка перспективності спортсменів	9
Проблематика і принципи орієнтації, відбору і прогнозування в спорті	10
Комплектування збірних команд	13
Моделювання ігрових ситуацій	17
Середні модельні показники помилок баскетболістів	20
Відбір абітурієнтів і студентів на відділення баскетболу	21
Психологічна підготовка баскетболістів	30
Сучасний стан окремих вітамінів	36
Вправи зі скакалкою з навантаженням і джгутами	39
Використання танцювальної підготовки і шейпінг	42
Тренер – лідер у сприйнятті спортсменів	43
Застосування комп'ютерної техніки в психодіагностиці	43
Різновиди зонного захисту (схеми)	45
Вправи для тренування боротьби за відскок в захисті	49
Вправи для тренування пересувань високорослих баскетболістів в поєднанні з вибором місця	50
Вправи для тренування кидків	51
Література	53

ВСТУП

Напередодні Олімпіади у м. Токіо (Японія) українські спортсмени серйозно настроєні на перемоги. Це стосується усіх видів спорту, де ми отримали ліцензії і боремося ще за інші позитивні досягнення.

Розвиваючи і примножуючи творчий потенціал, ми вийдемо на високий рівень визначення шляхів і стабілізації позицій нашого спортивного майбутнього.

Український спорт став не просто віхою в світовій політиці, а й завоював надійне місце в зміцненні і стабілізації відносин з провідними спортивними державами, показав мудрість нашого уряду і президента країни щодо популяризації та розумного вкладення коштів у розвиток багатьох видів спорту. І нехай ще не все вдалося, але вже видно позитивну роль відбору, планомірної довгострокової підготовки, наукового забезпечення та грамотного творчого підходу фахівців і тренерів.

Однак надійні результати провідних атлетів і спортивних команд не повинні затьмарити далеко не саме сприятливе становище справ в дитячо-юнацькому спорті, в глибинці, де часом на голому ентузіазмі тренерів з'являються майбутні чемпіони та призери. Ми повинні точно знати, що тільки посилений пошук талановитої молоді, копітка робота з прогнозування і багатопланового відбору, щоденна праця дадуть реальні результати і піднімуть на спортивний Олімп нашу країну.

У цьому ланцюзі спортивні ігри виявилися далеко не на висоті, де тільки жіночий баскетбол сягнув на висоту, досі недосягну, але і тут треба визнати, що подальший спадпровідних позицій клубного міжнародного рівня не викликає великого оптимізму. Поточні прогнози не виправдалися. Тому зараз у нашому баскетболі настав час змінювати стереотипи щодо планування й організації як підготовки гравців і команд, так і проведення спортивних змагань (починаючи від дитячих команд і закінчуючи провідними клубами країни). Побоювання не викликає поточна ситуація в чоловічій збірній, але й там підготовка резервів будується на принципі виживання – перемагає найсильніший на сьогодні, хоча цікаві гравці є в нашому юнацькому баскетболі і вони потребують уваги і терпіння. Наше завдання не втратити їх, намагатися створити всі можливі умови для їх росту і розвитку здібностей.

Проблема підвищення підготовленості баскетболістів різної кваліфікації полягає у формуванні їх фізичних якостей і психічних властивостей особистості.

Визначаючи рівень готовності баскетболіста в підготовчому періоді, важливо врахувати два доданки цього процесу. У першому випадку вона полягає в особливостях ігрової діяльності баскетболіста, яка вимагає великих фізичних навантажень. В іншому випадку – осмислена техніко-тактична взаємодія створює можливість розвитку ігрового мислення осіб, що займаються, яке, в свою чергу, є основним фактором орієнтовної діяльності. При цьому треба враховувати той факт, що вся ця діяльність відбувається в умовах жорсткого ліміту часу і подолання опору супротивника. І чим більш активний цей опір, тим чіткішими і надійнішими повинні бути дії долаючого боку, тим більш якісним повинно бути виконання усіх прийомів техніки й використання тактичних схем.

Розрізняють декілька видів відбору: спонтанний, емпіричний і спеціальний професіографічний, прагматичний.

Спонтанний – нерегульований вид відбору. Відбувається внаслідок відсіву власне тих, хто займається спортом, їх природного відбору по ряду об'єктивних і суб'єктивних причин.

Емпіричний – найпоширеніший вид відбору, який здійснюється тренером. Тренер порівнює спортсмена з «моделлю», яка може і не існувати, а може поєднуватися в якомусь знаменитому спортсмені. На перший план виходить загальне враження, яке складається в результаті тривалого спостереження за спортсменами.

Спеціальний – комплексний відбір, у проведенні якого беруть участь тренер, лікар, психолог, фахівці-спостерігачі, науковці. Здійснюється на основі медико-біологічних, психофізіологічних, психологічних і педагогічних методів дослідження в процесі тривалих спостережень. Докладний аналіз і систематизація отриманих даних, результатів тестування і анкетних опитувань дозволяє більш надійно передбачити подальший розвиток обдарованих у спортивному відношенні дітей і підлітків.

Прагматичний відбір проводиться на основі вивчення минулих подій. ‘

Професіографічний – заснований на ретельному вивченні психологічної структури діяльності в певному виді спорту. В результаті докладного аналізу складається професіограма спортсмена, яка характеризує сукупність здібностей, що грають прогностичну роль при відборі.

Ми можемо рекомендувати при відборі враховувати наступні показники:

- тип нервової системи;
- загострене почуття честі, не любить програвати;
- рівень анаеробної продуктивності (величина кисневого боргу, яку можна досягти, для дітей – 150–200 м бігу, у дорослих – біг на 400 або 800 метрів);
- величина аеробної працездатності (максимальне споживання кисню) – чим вища серцева продуктивність, тим талановитіша дитина;
- тип статури, морфотип;
- визначення рухової обдарованості, на основі участі в комплексі рухомих або спортивних ігор, здатності до навчання танцям, але усі види рухів для всіх мають бути новими;
- вивчення спадковості, задатки батьків, результати, ростові і вагові, біологічні фактори у всіх поколіннях;
- темпи приросту або зниження результатів в контрольних тестах, спеціальних вправах, розрахунки за формулами, модельні характеристики для груп, що займаються, таблиці.

Аналіз і теоретичне узагальнення результатів багаточисельних досліджень дозволяють сформулювати основні положення теорії спортивного відбору Спортивний відбір – це багатоступінчастий багаторічний процес, що охоплює всі періоди спортивної підготовки. Він базується на всебічному вивченні здібностей спортсменів, створення сприятливих передумов для формування цих здібностей, що дозволяють успішно вдосконалюватися в обраному виді спорту.

Проблема відбору юних спортсменів повинна вирішуватися комплексно, на основі застосування педагогічних, медико-біологічних, психологічних і соціологічних методів дослідження. Педагогічні методи дослідження дозволяють оцінити рівень фізичних якостей, координаційних здібностей і спортивно-технічної майстерності юних спортсменів. На основі застосування медико-біологічних методів дослідження виявляються морфофункціональні особливості, рівень фізичного розвитку, стан аналізаторних систем організму спортсменів і стан його здоров'я. За допомогою психологічних методів дослідження визначаються

особливості психіки спортсмена, що впливають на рішення індивідуальних і колективних завдань, поставлених перед спортивною командою. Соціологічні методи дослідження дозволяють отримувати дані про спортивні інтереси дітей, розкривати причинно-наслідкові зв'язки формування мотивацій до тривалих занять спортом і високих спортивних досягнень.

Оскільки багато питань відбору ще не знайшли наукового пояснення і ведеться їх широкий пошук, то в даний час можливо запропонувати наступні основні критерії для відбору дітей до спортивних секцій, груп, команд:

- психічні якості і властивості особистості
- загострене почуття честі і патріотизму.
- рівень аеробної продуктивності (максимальне споживання кисню);
- час досягнення максимальної величини споживання кисню (МПК);
- тип статури (морфотип дитини);
- рівень рухової обдарованості (здатності до навчання);
- спадковість (стабільність і консервативність ознаки);
- показник появи короткочасних реакцій в бігу;
- координація, спритність і гнучкість при виконанні завдань;
- темпи приросту результатів у фізичних вправах;
- взаємозв'язок темпів приросту результатів і рівня розвитку фізичних якостей випробовуваних;
- прагнення до рухової активності (бажання, передумови);
- облік біологічного віку дитини і географічних зон.

СПЕЦИФІКА СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ

При відборі першорядне значення має визначення комплексу ознак, що володіють високою прогностичною значимістю. У спортивному відборі необхідно спиратися на об'єктивні показники: рівень і зміна комплексу показників з віком і під впливом цілеспрямованих занять, зв'язок цих показників з оволодінням навичками гри і спортивними досягненнями у різних вікових групах тих, хто займається, рівень розвитку фізичних і координаційних здібностей, специфічних для гри у баскетбол. Слід враховувати рівень розвитку здібностей тих, хто займається (швидкість реакції, оперативне мислення, кількість інформації, що переробляється, орієнтування та ін.), а також морфологічні дані, функціональні особливості органів і систем організму, властивості вищої нервової діяльності. З урахуванням психічних якостей і властивостей особистості (психологічна сумісність членів команди, їх емоційна стійкість, лідерські задатки й ін.) ми можемо прогнозувати успішність підготовки та подальшої ігрової діяльності спортсменів, якісне оволодіння технічними прийомами гри і тактичними схемами, ефективність.

Шлях у великий спорт починається з відбору юних спортсменів. Це перший, попередній етап, за яким слідує ланцюг педагогічних і організаційних заходів, покликаних вирішити кінцеве завдання – забезпечити максимально можливий рівень досягнень в обраному виді спорту. На кожному етапі, поряд з поточними, повсякденними турботами про спортивне зростання, виявляються як запрограмовані природою генетичні задатки, так і придбані якісно нові форми їх реалізації. Відбір стає не тільки організаційною формою початкового етапу роботи зі спортсменом – він поширюється на все подальше спортивне життя.

Оптимальні можливості для правильної спортивної орієнтації юних обдарувань створені у нас в спортивних школах-інтернатах, ДЮСШ та СДЮШОР.

У перспективному пошуку оптимальних термінів початку спеціалізованих занять слід спиратися не на інтуїцію і бажання дитини, а на об'єктивні, перевірені багаторічною практикою дані. Занадто рання спеціалізація може стати гальмом на шляху до спортивного успіху і подальшого розвитку.

Серед чинників ефективного спортивного росту слід виділити випереджаючі темпи зростання спортивно-технічної майстерності, які передбачають оволодіння на початкових і наступних етапах спеціалізації оптимальними варіантами технічної майстерності. Вибір правильних рішень в практиці спорту – результат визначення оптимальних варіантів досягнення спортивного результату. Вдалий підбір засобів і методів підготовки служить вихідним матеріалом, який в ході індивідуальної підготовки набуває нових якісних відтінків, але в цілому гарантує успішність реалізації потенційних результатів тих, хто займається спортом.

Досягнення високих результатів у баскетболі залежить, з одного боку, від ефективного відбору спортсменів з найбільш високим рівнем розвитку важливих якостей, а з іншого – від раціонального планування і побудови навчально-тренувального процесу на основі об'єктивних даних комплексного контролю за підготовленістю спортсмена на всіх етапах багаторічної підготовки.

Для відбору можуть бути використані експертні, апаратні і тестові методики.

В якості критеріїв відбору і контролю можуть служити задатки – здібності, а також темп приросту показників. Важливе місце в дослідженнях займає вивчення інтересів, рівня

домагань, вольових якостей і працьовитості дітей.

На всіх етапах, для підвищення надійності поточного відбору і успішного прогнозування спортивних результатів, а також з метою управління тренувальними процесами, тренер повинен своєчасно отримувати об'єктивну інформацію про основні сторони підготовленості дітей. Тому в систему контролю необхідно включити і педагогічні спостереження за ефективністю ігрової діяльності юних спортсменів. Педагогічні спостереження і статистичний запис можна проводити під час тренувальних занять або ж змагань.

Біологічний вік в більшій мірі, ніж паспортний, пов'язаний з характером розвитку морфофункціональних показників дітей і підлітків. Показники біологічного віку можна використовувати в якості критеріїв відбору і регламентації тренувальних і змагальних навантажень.

У спортивній практиці для виявлення біологічного віку можна обмежитися визначенням ступеня статевого дозрівання на підставі вторинних статевих ознак за статевою формулою (лобок і пахви), а також для молодшого віку 6–10 річних дітей по зубній формулі, враховуючи терміни прорізування і зміни зубів.

При відборі спортсменів не завжди слід віддавати перевагу тим, хто займається спортом з випереджаючими темпами біологічного дозрівання. Нерідко потенційні можливості проявляються пізніше.

Рання спеціалізація знижує «конкурентність» інших видів спорту. У зв'язку з цим необхідно розпізнати здібності дитини до баскетболу своєчасно і ефективно почати з нею роботу. Можливо розпочати заняття з 7 років, а в деяких випадках з 5–6 річного віку. Причому необхідно паралельно вести відбір і навчання тих, хто займається спортом.

В даний час феномен акселерації створив абсолютно нову ситуацію, при якій зростання і вага дітей значно відрізняються від тих, що були раніше. Лише за останні 15 років біологічний вік піднявся на 2–3 роки вище календарного, а період акселерації починається між 9 і 11 роками. Отже, діти швидше досягають своєї морфологічної зрілості. Тому науково обґрунтований відбір на базі ранньої спеціалізації більш кращий і його необхідно ретельно готувати.

Остаточний спортивний відбір у баскетболі повинен проводитись після тривалих спеціалізованих тренувань. Наукові дані показують, що поетапний відбір може триватиме 3 роки. Кожен етап характеризується різними індивідуальними або груповими показниками підготовленості, що в рівній мірі допомагає визначити поточну готовність і майбутню перспективність баскетболіста.

СІМ'Я: ГЕНИ Й УСТАНОВКИ

Свої перші соціальні контакти дитина проявляє в родині. Якість і характер найперших тактильних контактів і спілкування з матір'ю впливають на її емоційну стійкість в подальшому. У наступні місяці життя інтенсивність і зміст ігор, в яких бере участь дитина, можуть впливати на формування її впевненості у собі при перевірці рухових можливостей. Зазвичай в родині спеціально не вчать ігор. Діти самі вловлюють ставлення сім'ї до ігор і спорту в цілому. У міру дозрівання у дитини розвивається або пропадає інтерес до спорту. Виражаючи свої зростаючі рухові можливості і відчуваючи впевненість у собі, вона може зрозуміти і висловити свої інтереси в специфічних формах в залежності від системи заохочення наявних в її розпорядженні можливостей для занять. Фізичні якості і конституція, успадкована дитиною і ставленням її сім'ї до спорту, мають комбінований

ефект вплив на його зусилля і активність. Вплив цих взаємодіючих параметрів – взаємовідносин і генів – на діяльність дитини у спорті можна простежити.

В результаті досліджень припущення, що деякі індикатори міцності ніг успадковуються, в той час як інші навички, які вимагають міцності і точності верхніх кінцівок, не обумовлені такою мірою спадковими характеристиками і можуть бути сформовані під час тренувань.

Неодноразово обговорювалося і досліджувалося питання про значення спілкування батьків і дітей в формування інтересу до спорту. Важлива роль спілкування дитини з батьками з питань спорту, рухового режиму, вироблення стійких мотивацій, звичок і наслідування. Дуже високий рівень кореляції зафіксований щодо відношення батьків до спорту і показників діяльності їхніх дітей, а також кількістю часу, що приділяється спорту.

У будь-якому випадку тренеру треба звертати увагу на спортивних батьків, що закладають спортивні здібності своїх дітей. Використовувати їх взаємини і взаємовплив в будь-якому віці тренерам необхідно на всьому протязі контакту зі спортсменами, і тимчасові витрати окупляться.

ОЦІНКА ПЕРСПЕКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Шлях у великий спорт починається з відбору юних спортсменів. Це попередній етап, за яким слідує ланцюг організаційних і педагогічних заходів щодо забезпечення максимально можливого рівня досягнень у своєму виді спорту. Це також важливий період у визначенні подальшої спеціалізації юного спортсмена-ігровика. На кожному етапі поряд з повсякденними турботами про спортивне зростання виявляються як заплановані природою генетичні задатки і навички, так і набуті, знову вивчені форми їх реалізації. Відбір стає новим якісним кроком на шляху подальшого поглибленого спортивного вдосконалення, тому нам необхідно створити оптимальні умови для правильної спортивної орієнтації (загальноосвітні школи, ДЮСШ, СДЮШОР, інтернати спортивного профілю, училища), де найбільш перспективні діти будуть зобов'язані мати достатньо уваги для зростання. Укомплектувати всі спортивні школи та інтернати досвідченими тренерськими кадрами, професійними лікарями-фахівцями, забезпечити якісними педагогічними та науково-методичними матеріалами, досконалою сучасною апаратурою для діагностики, вимірювань і контролю в будь-якому роді діяльності.

Багато суперечок велося про ранню або несвоєчасну спеціалізацію. Багаторічні дослідження в кожному виді спорту прояснили ці суперечки, а й створили передумови для більш детального вивчення в області спортивної медицини, фізіології, психології, фармакології з урахуванням індивідуальних факторів спортсмена – фізичні та морфологічні критерії, біологічний вік, психологічна стійкість, спадкові та набуті хвороби, імунітет.

На сучасному рівні розвитку фізичного виховання значення якісного відбору і науково обґрунтованого прогнозування значно зростає. Необхідна допомога лікарів, фізіологів, психологів, біомеханіків, потрібна складна техніка, комп'ютерне забезпечення і банки даних на всі команди і окремих спортсменів-ігровиків. Пройшли часи, коли тренер тривалий час чекав результати обстеження учнів. Об'єктивна, достовірна інформація необхідна в найкоротші терміни.

Програма обстеження спортсменів повинна включати в себе: оцінку стану здоров'я за підсумками диспансерного спостереження і визначення типу біологічної розвитку, його стійкість і надійність до збиваючих факторів фізичного і психічного характеру, а також групу тестів (об'єктивних та інформативних) педагогічної та фізіологічної спрямованості,

психофізіологічних вимірювань і розрахунків окремих коефіцієнтів ігрової діяльності.

На сьогоднішній день виникає необхідність більш детально займатися проблемами відбору, прогнозування та визначення перспективності юних спортсменів, щоб мати реальну та об'єктивну оцінку в кожному виді спорту на самій ранній стадії, що дасть в подальшому можливість точного розподілу акцентів на вузькопрофільну спеціалізацію навіть в окремо взятому виді спорту.

Назріла необхідність створювати на місцях центри відбору та перспективності, полегшивши таким чином роботу тренера-селекціонера. Це дасть можливість прогнозувати зайнятість учнівської молоді в спортивній діяльності. На ранній стадії визначити всі передумови майбутньої спеціалізації (в Німеччині, Китаї та Америці цим займаються з 1,5–2 років), що дає можливість задіяти дитину в кількох споріднених видах спорту. Надалі цими рекомендаціями користуються шкільні вчителі, тренера, скаути для залучення юних спортсменів.

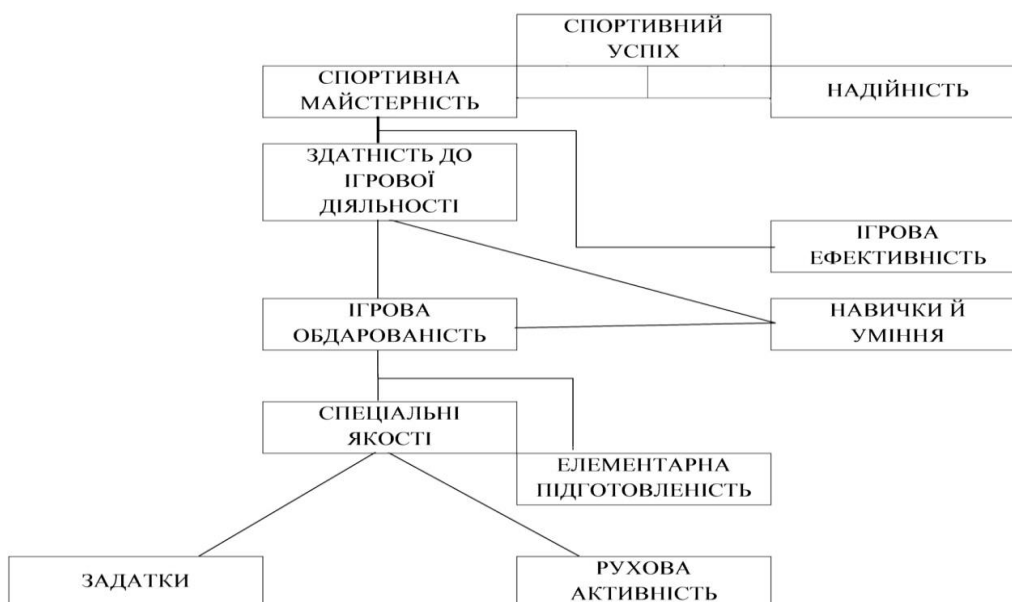


Схема 1. Структурний аналіз спортивного успіху (за Брилем)

ПРОБЛЕМАТИКА І ПРИНЦИПИ ОРІЄНТАЦІЇ, ВІДБОРУ І ПРОГНОЗУВАННЯ В СПОРТІ

Подальший розвиток пошуку і досліджень з проблеми відбору і спортивної орієнтації багато в чому буде визначати рівень розробки методів за даним напрямком. Високий спортивний результат – це підсумок багаторічної, цілеспрямованої навчально-тренувальної роботи, що забезпечує спортсменів необхідним потенціалом фізичних, психологічних, функціональних і координаційних кондицій. Вище значення спортивних досягнень визначається тим, наскільки ефективно вдалося реалізувати потенційні можливості гравця або атлета в процесі його спортивного вдосконалення.

Високий рівень потенційних можливостей спортсмена для прогресу в певному виді діяльності знаходить вираження в його специфічній спортивній обдарованості. Складність і

суперечливість природи спортивної обдарованості визначається передумовами біологічного і соціального характеру, пов'язана з компонентами моторики і залежить від рівня і характеру розвитку різних ознак, що формуються під впливом організованих і стихійних впливів.

Один із принципів дослідження проблем відбору й орієнтації – принцип детермінації. В проблематиці відбору важливо виробити шляхи й засоби більш повного врахування зовнішніх обставин, що сприяють розвитку моторики спортивні традиції сім'ї, умови для розвитку рухової активності, демографічні чинники, ступінь організованості рухового режиму і його спрямованість, елементи спортивної підготовки, її тривалість та ін.

Висування принципу домінантної ознаки дає нам можливість виявити і вивчати ті елементи морфофункціонального комплексу моторики, які найбільшою мірою сприяють досягненню високої результативності в конкретному виді спорту.

Різні спортсмени мають неоднакову здатність до швидкого підвищення своїх фізичних, технічних і функціональних кондицій, повільно освоюють тактичні навички і різні елементи. Все це дає право на висування принципу потенціалу розвитку в дослідженнях поданої проблеми.

Найважливішим його завданням є концентрація уваги дослідника на розробку методів діагностики здатності до утилізації наявного моторного потенціалу в конкретному спортивному дії.

Один з найбільш тривалих по виконанню і найбільш визначальних принципів відбору – принцип лонгітудинального контролю і накопичення інформації. Виникає необхідність розробки організаційно-методологічних основ для побудови систем накопичення та обробки інформації за багаторічними даними контролю за спортсменами.

Важливість принципу біологічної надійності виражається в необхідності пошуку критеріїв оцінки надійності різних систем організму, їх здатності протистояти підвищеним фізичним і психічним навантаженням. У слабких ланках повинна проводитися постійна профілактика.

Діагностика психологічних можливостей спортсмена – дуже важлива ланка всієї системи відбору. Тут виникає принцип психологічної надійності. Його завдання: вироблення критеріїв оцінки і прогнозування психічної стійкості до жорстких умов змагальної боротьби і тривалого тренування з підвищеними навантаженнями, розробка методів формування стійкого інтересу до багаторічних занять спортом, прагнення до досягнення вищих спортивних висот, обґрунтування методів оцінки відповідності обираючому даного виду психічного статусу атлета .

Вивчення комплексу факторів, що впливають на високу результативність занять, необхідно вести з педагогічних, психологічних і медично-біологічних позицій. Кожна з яких в результаті дає практичні рекомендації по створенню інформативної та доступної для різних вікових груп системи тестів для діагностики перспективності, стійкого спортивного інтересу, ефективних методів оцінки рухових здібностей.

Для реалізації викладених принципів важливо визначити, що спортивна орієнтація і відбір є самостійними видами соціальної діяльності, що переслідують свої специфічні цілі і використовують для їх досягнення відповідні методи, засоби і умови організації.

У дітей існують сприятливі періоди для розвитку рухливих якостей. Спеціальні дослідження показують, що у віці 8–9 років і у дівчаток спостерігається найбільша узгодженість біодинамічних параметрів руху. Найбільшого ефекту накопичення координаційного досвіду слід чекати від спортивних занять саме у цей період, що є дуже важливим для визначення термінів початкових занять у технічно складних видах спорту, до

яких відноситься баскетбол.

Сенситивні періоди розвитку швидкості спостерігаються вже з 8 років. Особливо інтенсивні вони у хлопчиків (наприклад, безперервний біг, біг на перервах у школі – це відповідна природна потреба дитячого організму у різноманітних рухах).

Вікова динаміка розвитку загальної витривалості показує, що у дітей з 8-річного віку спостерігається дуже інтенсивний приріст швидкості, особливо у хлопчиків. Таким чином стає очевидним, що початкові заняття баскетболом вимагають високої координації рухів, швидко-силового якостей і загальної витривалості, слід починати не раніше 8 і не пізніше 10 років, що співпадає з практичним досвідом та рекомендаціями фахівців.

Ряд фахівців пропонує замінити етапи спортивного відбору на види спортивної орієнтації і відбору за наступними різновидами:

- загальна спортивна орієнтація і відбір – початковий елемент всієї системи багаторічної підготовки спортивних резервів,
- видова орієнтація і відбір, спрямовані на визначення спортивної придатності дітей і підлітків до занять в одному з видів спорту,
- спеціалізована орієнтація і відбір, пов'язані з визначенням спортивної придатності юних осіб до певної, вузької спеціалізації в обраному виді. Проводяться на етапі початкової спортивної спеціалізації багаторічного тренування,
- рольова спеціалізація і відбір, націлені на визначення конкретного й ігрового або командного амплуа юних спортсменів, проводяться на всіх етапах багаторічного тренування, починаючи з етапу спортивної спеціалізації,
- змагальна орієнтація і відбір ставлять собі за мету вибрати з числа рівноцінних кандидатів кращих і зорієнтувати на виступ в конкретному виді (номері, амплуа ...). Проводяться на завершальних етапах багаторічної тренування – етапі поглибленого тренування в обраному виді і на етапі спортивного вдосконалення.

Кожний із зазначених різновидів має свою специфіку і спрямований на практичне здійснення комплексу організаційно-методичних заходів щодо орієнтації, прогнозування і відбору в процесі багаторічної підготовки спортивних резервів.

Багаторічне прогнозування результатів і темпів можливого приросту слід проводити на основі багатьох компонентів і чинників. Облік біологічних закономірностей і спадкового чинника, облік показників за всіма видами підготовки, структури темпів приросту результатів, створення багатофакторних моделей для груп та окремих гравців або команд в цілому (в конкретному виді) й ін.

Для визначення здібностей дітей та підлітків необхідно дотримуватися диференційованого підходу і враховувати індивідуальні зрушення в розвитку кожної якості. За інших рівних умов сприятливу перспективу індивідуального вдосконалення в спортивних іграх визначить здатність до швидкого і точного розв'язання рухових задач в постійно мінливих умовах напруженої спортивної боротьби.

Фізичну кондицію юнаків-баскетболістів необхідно оцінювати за результатами виконання спеціальних контрольних вправ, які характеризують рівень професійно значущих сторін їх підготовленості: швидкості, швидко-силового якостей, спеціальної та загальної витривалості, функціональної готовності. З віком вони змінюються і необхідно стежити за реальними показниками або розробленими модельними характеристиками.

КОМПЛЕКТУВАННЯ ЗБІРНИХ КОМАНД

Комплектування команд – це процес формування спортивного колективу, що виступає на змаганнях як єдине ціле.

Спортивна селекція (лат. selection – вибір) – це відбір спортивної еліти, таланту в спорті. Це вибір спортсменів, здатних конкурувати у змаганнях найвищого рівня. Спортивна селекція може здійснюватися у трьох напрямках:

- 1) відбір у збірну команду;
- 2) відбір в олімпійську команду;
- 3) відбір у професійний спорт.

Відбір в конкретну команду передбачає, специфічні вимоги, пов'язані з особливостями її стилю, психологічною сумісністю і рядом інших чинників. Усі ці особливості дозволяють говорити про специфічність цього етапу відбору, що включає оцінку спортивних досягнень, спрямованості особи, підготовленості. Оцінка рівня і стабільності спортивних досягнень проводиться за результатами виступів в республіканських чемпіонатах і міжнародних зустрічах. На підставі рівня досягнень будується прогноз на майбутнє. Стабільність досягнень розглядається окремо для ігор з сильнішим, рівним і слабким суперником.

Техніко-тактична і фізична підготовленість перевіряються нормативними тестами і порівнюються з модельними характеристиками. Вольові якості оцінюються за даними спостережень за поведінкою на тренуванні і змаганнях. Проте при прогнозі ігрової ефективності потрібно враховувати, що не усі спеціальні здібності піддаються розвитку навіть при цілеспрямованій дії. Свідомо низькі показники стабільних здібностей є явним протипоказанням до відбору на цьому етапі. Показники стабільних і лабільних якостей і властивостей еталонного контингенту спортсменів є важливим доповненням до модельних характеристик, на які орієнтуються тренери при відборі на цьому етапі.

Комплексна оцінка готовності спортсмена до конкретного змагання ґрунтується на даних медико-біологічних, фізіологічних, психологічних обстежень з урахуванням експертних, лабораторних і тестових оцінок, оцінки рівня і стабільності спортивних досягнень, класу, підготовленості і особливостей стилю гри супротивника, укомплектованості і стилю гри власної команди і ряду інших. Необхідно враховувати також настрій спортсмена і досвід подібних зустрічей з цим або схожим суперником. Ухвала про склад команди, як правило, виноситься тренерською радою. Поширеною помилкою тут буває відсутність достатньої інформації про кандидата. Експерти повинні мати чітке уявлення про результати усіх обстежень і висновки фахівців, а також зважати на особисту думку тренера і гравців. В цьому випадку рішення тренерської ради відрізнятиметься необхідною обґрунтованістю і принциповістю.

Розглядаючи систему спортивного відбору і орієнтації в ігрових видах спорту, Безмилов М., Шинкарук О., Мурзін Є. відзначають, що особливе місце тут належить питанням комплектування команд високої кваліфікації, від ефективності якого безпосередньо залежить результат виступу в окремих змаганнях і ігровому сезоні в цілому.

Відбір спортсменів в команду високого класу і формування складу на окремі змагання є завершальною стадією і квінтесенцією усієї багаторічної системи відбору і орієнтації в ігрових видах спорту. На цьому етапі можна виділити у відносно самостійні ланки процедуру відбору гравців в клубні команди для участі в матчах національної першості і відбір спортсменів у збірну команду країни для участі в міжнародних турнірах. Відбір спортсменів на цьому етапі також може мати і перманентний характер, коли йдеться про відбір складу команди на конкретний матч або серію змагань.

Найбільш складним в методичному і організаційному плані є відбір спортсменів в національну збірну команди країни. Перед тренерським штабом збірної стоїть непросте завдання, – в найкоротший строк з великої кількості спортсменів вибрати найбільш підготовлених і мотивованих для участі в міжнародних змаганнях. Необхідно враховувати велику кількість критеріїв при проведенні подібної роботи, від досвіду виступу гравця в

міжнародних турнірах до соціально-правових аспектів. При цьому разом з підготовкою основного складу команди, – паралельно необхідно вирішувати завдання, пов'язані з підготовкою майбутнього резерву, від якого залежить успішність виступу збірної в найближчій перспективі.

Підготовка баскетбольного резерву – тривалий і трудомісткий процес. Для того, щоб підготувати гравця рівня національної збірної команди країни, може знадобитися до двадцяти років цілеспрямованої роботи. Впродовж своєї багаторічної кар'єри спортсменові необхідно пройти ряд етапів, починаючи з дитячо-юнацького спорту і закінчуючи спортом вищих досягнень (таб.1.).

Таблиця 1

Загальна структура системи підготовки віддаленого і найближчого резерву для національної збірної команди країни з баскетболу
(Безмилов М., Шинкарук О., Мурзін Є., 2016)

Основний склад національної збірної команди з баскетболу				
Стадії розвитку і реалізації вищої майстерності	П'ятий – сьомий етап підготовки	Гравці зарубіжних клубів	Резервний склад національної збірної	Відбір у національну збірну
		Основні склади клубів суперліги	Молодіжна збірна U20	Відбір найближчого резерву
	Четвертий етап підготовки	Дублюючі склади клубів суперліги	Юніорська збірна U18	
			Кадетська збірна U16	
Стадії становлення спортивної майстерності	Третій етап підготовки	Заняття баскетболом у групах спортивного удосконалення		Відбір віддаленого резерву
	Другий етап підготовки	Заняття баскетболом в навчально-тренувальних групах різних років навчання у ДЮСШ		
	Перший етап підготовки	Масове навчання дітей заняттям баскетболом у загальноосвітніх закладах і групах навчальної підготовки у ДЮСШ		

Важливим етапом в системі підготовки баскетболістів є відбір в команду майстрів і подальше закріплення в основному складі колективу. В цілому для вирішення цього завдання гравцеві може знадобитися від трьох до п'яти років. Додатковим чинником, що забезпечує становлення молодого гравця за рахунок набуття важливого ігрового досвіду, є участь у складі юніорських і молодіжних збірних команд країни на офіційних змаганнях. Разом з гравцями основних складів найсильнішої баскетбольної ліги країни на замітку селекційної служби повинні потрапляти і молодіжні склади збірних команд.

Проблеми, котрі сьогодні супроводжують підготовку збірних команд, дещо іншого плану. Розширення календаря клубних змагань призвело до того, що періоди підготовки для участі за збірну команду своєї країни та спортивний клуб практично збігаються. Саме це є причиною відмови багатьох гравців брати участь у змаганнях за збірну команду своєї країни, на яку вони нерідко посилаються. Ущільнення змагального періоду та складності підготовки, які при цьому виникають, переважно обумовлені інтересами клубного баскетболу, оскільки збільшення чисельності матчів супроводжується підвищенням фінансового зиску від проведення всього чемпіонату. Кількість ігор, що спортсмени проводять за національні збірні команди своїх країн, тривалий час практично не змінюється. Загалом спортсмени проводять за національну збірну команду на міжнародних змаганнях від п'яти до десяти матчів залежно від досягнутої стадії спортивних змагань.

Баскетболісти потрапляють до складу збірної після проведеного тривалого ігрового сезону, а відведеного часу, як правило, вистачає лише на рішення оперативних завдань підготовки до майбутньої міжнародної першості. Вже на перших етапах підготовки національної збірної необхідно залишити менше двадцяти гравців, які матимуть найкращі шанси на попадання в основний склад команди. Зрозуміло, що кількість молодих

спортсменів серед них буде не така велика. Гравці, що проявили себе у складі резервної команди, можуть серйозно розраховувати на попадання в головну баскетбольну команду країни. Сам же процес відбору спортсменів в національну збірну вимагає етапності і може бути представлений в наступному узагальненому виді (рис.1.).

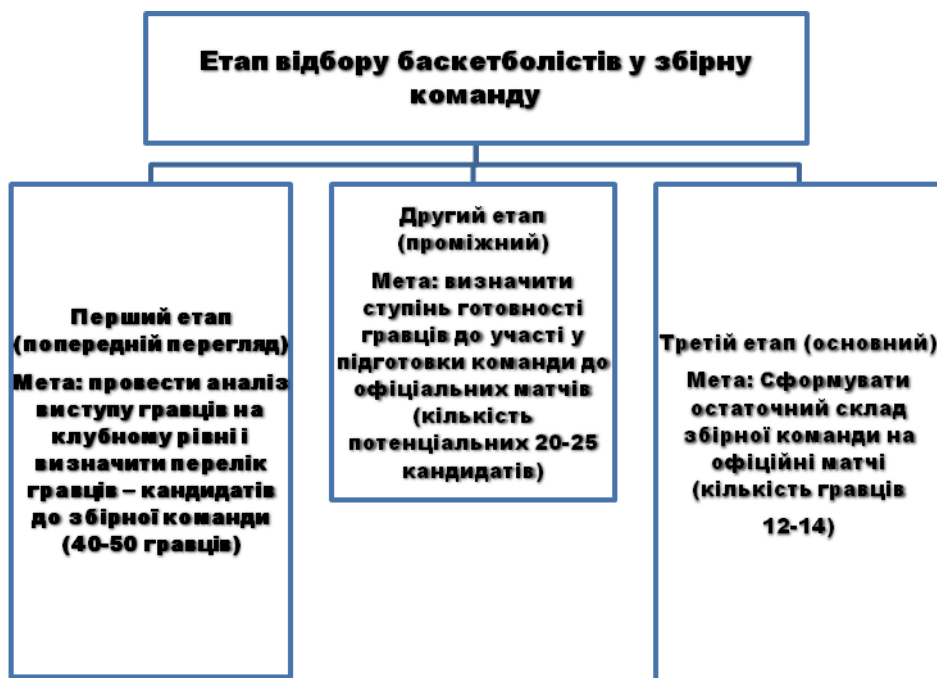


Схема. 2 Етапи відбору спортсменів у збірні команди з баскетболу за Безмиловим М., Шинкарук О. і Мурзіним Є. (2016)

При проведенні першого етапу відбору (попереднього перегляду) здійснюється поточний контроль за результатами виступу українських гравців, які виступають як у вітчизняних, так і в зарубіжних баскетбольних клубах (NBA, NCAA, Іспанії, Росії та ін.).

Серйозну увагу необхідно приділяти таким важливим питанням, як регулярна ігрова практика за клуб, ефективність ведення діяльності змагання, поліпшення спортивної майстерності і відчутне зростання рівня спортивних результатів. Спортсменів, які мають регулярну ігрову практику в провідних баскетбольних клубах, в першу чергу необхідно розглядати в якості потенційних кандидатів у збірну. На цьому етапі відбору гравці можуть і не знати, що за їх спортивною кар'єрою ведеться активне спостереження з боку селекційної служби команди. Необхідно узяти на контроль результати виступу 40-50 баскетболістів, які є потенційними кандидатами для участі за збірну команду України.

Другий етап відбору проводиться на початку навчально-тренувальних зборів команди. Головними завданнями цього етапу відбору є: визначення стану готовності баскетболістів, наявність ушкоджень і травм, які не дозволяють гравцям повноцінно готуватися до ігор за збірну, а також рівень мотивації і бажання виступати за національну збірну команду країни. В результаті відбору на даному етапі орієнтовна чисельність гравців, яка повинна залишитися після проведення другого етапу відбору, складає 20-25 баскетболістів, а відбір – здійснюватися з урахуванням ігрового амплуа спортсменів. На кожен ігрову позицію необхідно відібрати чотири-п'ять гравців, що дозволить забезпечити необхідні умови для конкурентної боротьби за місце в основному складі і об'єктивно зіставити рівень підготовленості кожного з потенційних кандидатів для відбору у збірну команду країни.

Основний етап відбору повинен вирішити завдання за визначенням остаточного складу команди, який візьме участь в офіційних міжнародних змаганнях. Безпомилковість дій на цьому етапі багато в чому залежить від наявності надійних і інформативних критеріїв і ефективності усієї системи відбору. Укладення про рівень підготовленості гравця необхідно робити з урахуванням широкого спектру показників і характеристик, які усебічно

дозволяють оцінити переваги і недоліки кожного спортсмена і об'єктивно визначити потенційні можливості кандидатів до складу збірної команди (табл.2).

Корисну інформацію для вирішення цього завдання надають результати виступу в серії ігор, що є контрольно-підводними, які плануються напередодні головних змагань для збірної. Окрім спортивно-педагогічної складової, яка, ймовірно, грає ключову роль при підготовці команди, величезну значущість набувають медико-біологічні, психологічні і соціально-правові аспекти відбору. Етапні комплексні обстеження на початку процесу підготовки і на завершальних стадіях, а також оперативний контроль у рамках тренувального процесу дозволяють отримати цінну інформацію про стан гравців команди, реакції на навантаження і готовність до демонстрації найвищих спортивних результатів.

Таблиця 2

Критерії відбору спортсменів у збірні команди з баскетболу за Безмиловим М., Шинкарук О. і Мурзіним Є. (2016)

Критерії відбору баскетболістів до складу збірної команди країни			
Спортивно-педагогічні	Медико-біологічні:	Психологічні та психофізіологічні:	Соціально-правові
Аналіз змагальної діяльності гравців протягом сезону	Стан здоров'я	Рівень мотивації спортсмена	
Досвід виступу на міжнародній арені	Функціональні можливості	Психічний стан спортсмена	
Тестування загальної і спеціальної підготовленості	Вік гравця	Стан нейродинамічних функцій гравця	
Динаміка покращення результатів протягом проведення зборів та у товариських матчах	Морфологічні дані		

Очевидно, що остаточний склад команди повинен визначатися з урахуванням за усіма викладеними вище чинниками. На жаль, на сьогодні ситуація складається таким чином, що баскетбольному керівництву країни все частіше доводиться прибігати до соціально правових питань для залучення гравців до складу збірної країни. Річ у тому, що багато з провідних баскетболістів збірної команди, в силу різних причин, часто відмовляються виступати за головну команду країни. Є на те і об'єктивні обставини, такі як необхідність виплати страхових зобов'язань професійному баскетбольному клубу, з яким у гравця підписаний контракт, напружений графік підготовки до ігрового сезону. Але є і випадки відвертого небажання захищати честь країни на міжнародній арені.

Загальний алгоритм аналізу діяльності змагання потенційних кандидатів, який входить у блок спортивно-педагогічних критеріїв для проведення відбору. В процесі аналізу результатів виступу кандидатів у збірну команду необхідно аналізувати як якісні, так і кількісні показники. До уваги беруться дані ефективності виконання різних техніко-тактичних дій в матчах (перехоплення м'яча, підбір м'яча в захисті і нападі, реалізація кидків з різної дистанції в грі, набрані очки та ін.).

Серйозну увагу слід приділити таким кількісним показникам як: зіграні матчі, проведений ігровий час на майданчику, «щільність» ігрового сезону. Баскетболісти, які мали впродовж сезону достатню ігрову практику у своїх клубах, як правило, потрапляють у збірну команду в набагато кращому ігровому тонусі. Важливою проблемою є необхідність постійного омолодження складу збірної команди і надання ігрової практики на відповідальних змаганнях баскетболістам з недостатнім досвідом змагання. При цьому важливим є розуміння того, що процес оновлення основного складу команди вимагає етапності і поступовості.

Відбір в команду високого класу є завершальним етапом усієї системи багаторічного відбору і орієнтації підготовки спортсменів в ігрових командних видах спорту. При цьому одним з найбільш складних в методичному і організаційному плані є відбір гравців до складу

національної збірної команди для участі в офіційних міжнародних змаганнях. Підготовка віддаленого і найближчого резерву повинна здійснюватися з урахуванням закономірностей становлення вищої спортивної майстерності на кожному з етапів багаторічного вдосконалення і бути спрямована на формування перспективних гравців для головної команди країни.

Використання етапної моделі відбору гравців дозволяє охопити велику кількість потенційних кандидатів на місце до складу збірної команди. Наявність системи інформативних критеріїв для оцінки можливостей спортсменів на кожному з етапів відбору дозволяє мінімізувати можливі помилки у виборі найбільш підготовлених кандидатів. Важливою ланкою системи підготовки збірної може стати наявність резервного складу основної команди, що дозволить комплексно вирішити ряд важливих завдань :

- 1) експериментальне впровадження нових засобів і методів в систему підготовки;
- 2) набуття досвіду змагання молодими гравцями;
- 3) постійний перегляд кандидатів в основну команду.

Результати досліджень, які базуються на даних часу, що проводиться, баскетболістами різного віку на майданчику, ефективності реалізації техніко-тактичних дій в матчі, а також специфіці прояву інших кількісних і якісних показників гри, дозволяють умовно виділяти у складі баскетбольної команди три основні вікові категорії:

- Перша вікова категорія – «молодь» (17-22 роки) – найближча перспектива команди, молоді баскетболісти, які подають надію, але не мають достатньої ігрової практики. Як правило, досвіду змагання набувають в матчах непринципової турнірної значущості для команди або в тих зустрічах, результат яких вже фактично вирішений наперед.

- Друга вікова категорія – «ігрова зрілість» (23-32 роки) – баскетболісти, основний склад команди. У цьому віці у більшості випадків спостерігається оптимальне поєднання функціональних можливостей організму спортсменів і необхідного досвіду змагання. Баскетболісти цієї вікової категорії проводять найбільшу кількість часу на майданчику.

Третя вікова категорія – «дорослі» баскетболісти (33 роки і вище) – спортсмени, які тривалий час виступають на високому рівні (10 і більше сезонів). У цьому віці спостерігається пониження функціонального потенціалу, проте величезний досвід і високий рівень спортивної майстерності дозволяє цим баскетболістам зберігати високі результати.

Практично усі клуби і збірні команди основний акцент роблять саме на гравців тих, що знаходяться в найбільш сприятливій, – другій віковій зоні. Чим відповідальніше змагання, тим менша кількість молодих і «дорослих» гравців потрапляє до складу команди.

МОДЕЛЮВАННЯ ІГРОВИХ СИТУАЦІЙ

Метод моделювання ігрової діяльності доцільно використовувати для більш точного вивчення впливу різних засобів, що застосовуються в навчальному тренувальному процесі. Основою моделі може бути дослідження ігрової діяльності команди, ланки або гравця в залежності від умов, в яких вони знаходяться.

Метод моделювання значно розширює можливості дослідження ігрової діяльності баскетболістів різних амплуа, так як крім безпосереднього спостереження і експериментування дає нам можливість вивчати аналогічні процеси на моделях з подальшим перенесенням результатів дослідження, дозволяє також вивчати і рефлексивну діяльність, коли гравець оцінює можливості свого суперника в умовах єдиноборства.

У процесі відбору кандидатів враховуються такі компоненти: морфологічні ознаки, рівень спеціальної фізичної підготовленості, функціональні можливості організму спортсмена, здатність до відновлення після великих фізичних і психічних навантажень, рівень знань і ступінь самовдосконалення спортсменів. Одна з основних форм відбору – це змагання будь-якого рангу. Враховуються не тільки результати, а й їх динаміка протягом двох-трьох останніх років, динаміка протягом поточного року, стаж регулярних занять

спортом, відповідність компонентів фізичної та технічної підготовленості та фізіологічного розвитку вимогам даного виду спорту на рівні міжнародних стандартів.

Розглядаючи процес підготовки баскетболістів, як модель його цілісної ігрової діяльності, потрібно прагнути до розуміння причин неоднакової ефективності різних методів і приватних прийомів тренування з точки зору підготовки спортсмена в умовах змагання.

У процесі навчально-тренувальної роботи прийоми навчання, засоби і методи підготовки баскетболістів в значній мірі підбираються тренером інтуїтивно, без належного наукового обґрунтування. Моделювання ігрової діяльності дозволяє вивчити найбільш загальні і суттєві компоненти, визначити ставлення кожної частини до цілого, розкрити картину взаємодії між частинами в створенні цілісного образу діяльності в процесі гри.

У баскетболі поняття моделі вживається для позначення ігрової ситуації, що розвивається з певного вихідного положення, в якому відображаються особливості взаємодій гравців у нападі та захисті, особливо виконання ними різних прийомів гри в умовах, максимально наближених до ігрових.

Моделлю ігрової діяльності є дії, які представляються подумки і відтворюються практично гравцями з певного вихідного положення, згідно конкретному завданню, в умовах, максимально наближених до ігрових, в результаті чого тренер отримує нову і об'єктивну інформацію про позитивні і негативні сторони ігрової ситуації, що вивчається.

Процес моделювання – це спосіб отримання інформації про певні закономірності взаємодій гравців у досліджуваній конкретній ігровій ситуації. Цей спосіб полягає в певному розташуванні гравців на майданчику, які певним чином переміщуються і взаємодіють в умовах, близьких до ігрових, що дозволяє виявити можливості гравців, сильні і слабкі сторони їх взаємодій, недоступні вивченню іншим способом. Це ж стосується і дій команди супротивника. Метою моделювання є отримання нової і об'єктивної інформації про особливості тієї чи іншої ігрової ситуації і знаходження в ній оптимальних шляхів для визначення ефективної дії суперника.

Саме тому, процес моделювання – це інформаційний процес, що складається з наступних компонентів: інформаційних достовірних відомостей про модель, що створюється, правила її побудови, відповідності такої моделі до реальної ігрової обстановки, передбачуваного варіанта опору можливого противника.

Зразкові параметри моделі гравців або команди в цілому розробляються на основі тривалих педагогічних спостережень і планового педагогічного експерименту, а також повинні відповідати експертними оцінками фахівців і тренерів в процесі виступу в змаганнях за певний досліджуваний період, і включають у себе:

- моделювання ігрових ситуацій
- кількість атак кошика противника 75–80
- кількість результативних передач 12–20
- процент показників кидків з гри 45–50
- процент показників дальніх кидків 32–40
- процент показників ближніх кидків 55–65
- процент показників штрафних кидків 70–80
- загальна результативність (очки) 80/90–100/105
- ефективність боротьби за відскок м'яча:
 - свій щит 25–30
 - противника 10–15
- кількість перехватів м'яча 8–12

– кількість втрат м'яча (технік. помилки)	5–15
– кількість й ефективність швидкого прориву	від 10 до 17
– використання і застосування пресингу	10–16
– кількість передач у відрив	від 5 до 12
– кількість гравців, що задіяні у грі з урахуванням замін	від 7 до 10
– коефіцієнт корисності ігрових дій (у відсотках – %)	50–85

Ми рекомендуємо розглянути і обов'язково враховувати при розробці модельних ігрових ситуацій наступні варіанти модельних показників помилок баскетболістів:

– втрати м'яча: при веденні (пробіжка, два ведення, аут), при передачах м'яча, при вкиданні через бічну або лицьову лінії (аут, лінія, 5 с, блокування гравця), порушення правил володіння м'ячем (3, 5, 8, 24 с) при поспішній атаці (нестача часу), при протидії захисників, отриманні фолу в нападі, умисного, інших неординарних ситуаціях втратах ...;

– кидки з позицій: ближні, середні, далекі, дистанційні («шестиметрові»), штрафні кидки;

– технічні зауваження гравців і видалення, дискваліфікація, неспортивна поведінка;

– вимушені заміни (помилки, травми, бійка, хвороба) або неучасть у грі з інших поважних причин (весілля, катастрофа, транспортні або погодні перешкоди й інші ...);

– всі різновиди кидків – проходів в сторону кільця;

– підбір м'яча на своєму щиті, на щиті суперника, блокшоту, оволодіння м'ячем у боротьбі, викидання, спірне, вибивання, затримка або переривання польоту, дотик (рукою, ногою, частиною тіла, різними сторонніми предметами на полі і поза ним);

– втрати м'яча гравцем при помилках суддів – секретарів або польових арбітрів необхідно віднести в особливу категорію обліку!

Середньостатистичні моделі розглянуті різними авторами у всіх ігрових видах спорту. Наше завдання врахувати всі параметри і взяти інформативні кращі компоненти з урахуванням специфіки і завдань певного етапу підготовки спортсмена-баскетболіста.

Отже, змагальна модель спортсмена повинна включати в себе не тільки фізичні якості та фізіологічні параметри, що визначають найвищий спортивний результат, але і стійкість до дії побічних подразників, а також самої змагальної обстановки. Більш ємна за змістом модель спортивної майстерності – це друга складова частина узагальненої моделі спортсмена. Вона передбачає такі рівні фізичної, технічної, тактичної підготовки, які необхідні для вищого спортивного успіху.

У модель найсильнішого спортсмена включається, як частина цілого, модель потенційних спортивних можливостей. Вона передбачає такі морфофункціональні можливості, які в процесі вікового розвитку та збільшення спортивного стажу можуть бути вдосконалені. Потенційному зростанню спортсмен зобов'язаний підвищенню і підвищенню стійкості до дії стресових агентів під впливом психічної саморегуляції ...

Модель найсильнішого юного спортсмена відрізняється від моделі дорослого дещо іншою послідовністю розвитку рухових здібностей і фізичних якостей. Наступним етапом для нього буде модель спортивної майстерності. У ній загальна і спеціальна фізична підготовка, а також тактична, технічна і психологічна підготовка, поряд з характерними для спортсменів зрілого віку рисами, набуває специфічних вікових особливостей.

Показники змагальної діяльності юного спортсмена проектується з урахуванням вікових змін фізичного розвитку. Передбачається вікове підвищення рівня розвитку спеціальних якостей, що визначають успішність змагальних дій. Ці особливості моделі

юного спортсмена враховуються при побудові моделі-схеми багаторічного тренування, (табл.3 за М. Я. Набатниковою, 1983).

Таблиця 3

Деякі порівняльні характеристики баскетболу, волейболу, гандболу, футболу і регбі

Ознаки	баскетбол	волейбол	гандбол	футбол	регбі
Кількість гравців в команді (склад)	12/5	13/6	16/7	20/11	20/13 (7)
Наявність контакту з гравцями команди противника	контакт є, торкання, супровід, товчки, удари заборонені	контакту немає, майданчик розділений сіткою	контакт є, гра тулубом, в рамках правил	дозволені товчки, торкання	контакт заборонений, утримання
Тривалість гри (таймів) і можливого додаткового часу	2 тайми по 20 хв., можливі 4:12 хв. 5 хв. до перемоги однієї команди	без обмежень часу, 3–5 партій, таймбрейк	2 тайми	2 тайми по 45 хв., а якщо додатковий час: 2:15 або пенальті	2 x 40 хв. 22/15 12/7 2 x 7 хв.
Кількість гравців одночасно беруть участь у взаємодіях команди.	2–5	2–3	3–6		
Розміри майданчики (поля)	15–30 конструкції + щити й табло	6–18 + сітка, антена, табло	20–40 + ворота, табло	60–110 + ворота, табло	60–110 + ворота, табло
Кількість торкань	Б/обмеж.	3(три)	б/обмеж.	б/обмеж.	б/обмеж.
Час володіння м'ячем до атаки (удару або кидка м'ячем), запаси	24сек. 8	1–3 торкання	45сек.	б/обмеж.	
Можливі обмеження володінням при атаці	3, 5, 8сек., аут, зона, 2 ведення, пробіжка та пронос,нога, фоли	подача, аут, торкання сітки і лінії, антена затримка	2 ведення, пробіжка і пронос м'яча, аут, нога, фол	повернення м'яча до воротаря, стінка при пробиття штр., фоли	сутичка, аут, штрафні кидки
Суддівство гри	3 арбітри 8 секретарів комісар (інспектор) диктор, табло, статист	2 арбітри 4 судді секретар диктор табло	2 арбітри 9 секретарів табло диктор	4 судді (2 за воротами) комісар інспектор	2 арбітри секретарі

Всі ігри можливо проводити в умовах спортивного залу або на відкритому повітрі з урахуванням видозмін в правилах і кількості гравців.

СЕРЕДНІ МОДЕЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ПОМИЛОК БАСКЕТБОЛІСТІВ

Втрати м'яча: при веденні м'яча (пробіжка, два ведення, пронос) 3–4 рази,
при передачах м'яча – 5–7 разів,
при вкиданні з-за бічної

і лицьової лінії –	2–3 рази,
при поспішної атаці кільця –	7–8 разів,
при протидії захисників –	8–10 разів,
порушення правил володіння м'ячем	(3, 5, 10, 30 сек.)
	від 2 до 6 разів,
отримання фолу (в нападі)	3–5 разів
інші ситуації, що виникають у грі	3–5 разів
Ближні кидки:	75–80% –«відмінно», 70–75% –«добре», 60–70% –«задовільно», до 60% –«погано»,
Середні кидки:	70–75% –«відмінно», 65–70% –«добре», 60–65% –«задовільно», до 50% –«погано»,
Дальні кидки:	50–55% –«відмінно», 45–50% –«добре», 40–45% –«задовільно», до 40% –«погано»,
Кидки м'яча в проході:	до 80% –«відмінно», до 70% –«добре», до 60% –«задовільно», до 50% –«погано»,
Штрафні кидки:	90–100% –«відмінно», 80–90% –«добре», 70–80% –«задовільно», 60–70% –«незадовільно»,
Технічні зауваження й видалення гравців	1–2 рази,
Вимушені заміни (помилки, травми, бійки, хвороба) – дивитись по ситуації,	
Неучасть у грі з інших об'єктивних або суб'єктивних причин,	
Підбір м'яча: на своєму щиті – (вибір місця, пропуск гравця під щит, постановка	
спини, фол, опадання до місця зони, «втрата пильності» при	
особистому захисті і пресингу)	від 3 до 7 різновидів,
на щиті суперника – (блокування гравцем, запізнення до	
відскоку, вибір місця боротьби, фол, «технічні перешкоди»)	
	від 5 до 10 варіантів
оволодіння м'ячем у боротьбі: блок-шоти (оволодіння),	
виривання, вибивання, спірний, дотик (рукою, ногою,	
головою...), затримка й ін. способом, за допомогою фолів,	
помилоч.	

ВІДБІР АБИТУРІЄНТІВ І СТУДЕНТІВ НА ВІДДІЛЕННЯ БАСКЕТБОЛУ

Спеціалізація за видами спорту є позитивним фактором у роботі по фізичному вихованню. Але навіть без спеціалізації нами проводиться відбір в навчальні групи ігрової спрямованості або секції за видами спорту централізовано.

Перший етап після виявлення інтересу тих, хто займається, до даного виду передбачає зовнішній огляд та детальний медичний з подальшим виявленням морфофункціональних показників організму.

На другому етапі увага викладача-тренера має бути направлена на проведення тестування, визначення якісних показників по запропонованим контрольним нормативам.

Тест № 1: пробігання відрізків на час (6 м, 20 м, 30 м по 2–3 рази для порівняння) і «човниковий біг» за простою схемою.

Тест № 2: пробігання дистанції 100 м на час (2 рази) і крос 2–3 км без урахування часу (або 12 хв. Тимчасової біг по Куперу).

Тест № 3: кидки м'яча з-під кільця (відстань 1 м від щита), кидки із середніх дистанцій без протидії (відстань до 5 м), кидки з далеких дистанцій (за бажанням випробуваного) 6,5–8 м. У цих вправах важливий не стільки результат попадання, а творчий підхід до виконання, різноманітність та техніка виконання кидка. Важливим фактором є і час виконання завдання, але не варто особливо акцентувати на цьому увагу для випробуваного.

Тест № 4: довільні ігрові вправи з м'ячами (можливо набивними або з інших видів спорту) з метою перевірки вміння опанувати, відбирати, виривати, вибивати, вкривати в

опорі і єдиноборстві з противником (облік ведеться за часом і кінцевим результатом). Вправи виконуються парами: 1/1, 2/2, 3/3, 3/2 з певними обмежувачими умовами.

Тест № 5: гра за спрощеними правилами, будь-яким чисельним складом. Тут перевіряється мислення гравців, зорове орієнтування, взаємодії та командні дії, лідерські здібності та елементи уваги, тактична грамотність і техніка володіння м'ячем, способи переміщення, азарт і емоційність тих, хто займається спортом.

Запропоновані вправи – тести дають відносно достовірну оцінку схильності абітурієнтів і студентів для подальших занять баскетболом. Можливо в процесі випробувань виявляться й інші якісні показники, що необхідно врахувати при розподілі в інших видах спорту. Рівень зрушень у підготовленості тих, хто займається спортом, може бути перевірений по блок тестам і відомому набору рухливих ігор для різних вікових груп.

У спокої і положенні сидячи визначають ЧСС, АТ і частоту дихання. Спортсмен виконує звичайну розминку, потім перше навантаження (одну з проб). Фіксує час виконання роботи в секундах. У випробовуваних одразу виявляють ЧСС за перші 10 сек., Потім вимірюють артеріальний тиск і підраховують частоту дихання. Відновлення визначають протягом 2–3 хвилин. Потім виконується друге навантаження. Методика проведення аналогічна першій. Число повторень навантажень 3–5 разів (встановлюються тренером і лікарем).

Пробу оцінюють по зіставленню спортивної результативності та пристосування до навантажень. Пристосованість до навантажень оцінювалася за даними ЧСС, АТ, частоти дихання, а також по їх відповідності до навантажень, тривалості і характеру відновлення. Пристосовність оцінювалася, як хороша (нормотонічна реакція) і погана (атипові реакції).

Визначають п'ять варіантів пристосування організму спортсменів до повторних навантажень.

Для першого варіанту характерна хороша адаптація організму до повторюваних навантажень, що відображає стійкі і високі показники спортивної результативності. В кінці кожного інтервалу відпочинку відзначається значне зниження всіх показників.

Другий варіант вказує на середній рівень адаптації організму і спортивної результативності або недостатньо високий спортивної результативності при хорошій реакції.

Третій варіант характеризується нестійкими показниками рухової активності (підвищення або зниження), що свідчить про недостатню спеціальну підготовленість гравця.

Четвертий варіант відображає погіршення спортивної результативності від повторення до повторення, в результаті чого виникає астенична реакція серцево-судинної системи на навантаження. Цей варіант характерний для спортсменів з низьким рівнем спеціальної підготовленості.

При п'ятому варіанті зберігається спортивна результативність при повторенні, але виявляються ознаки погіршення адаптації організму. Це свідчення перевтоми або недостатньої тренуваності організму.

Проби з повторними навантаженнями допомагають виявити спеціальну підготовленість гравців і раціонально спланувати навчально-тренувальні заняття. Проведення цих проб: 1 раз в квартал.

Спеціальну підготовленість можна визначити в природних умовах за допомогою проб про повторні специфічні навантаження, які відображають:

- спеціальність рухів для даного виду спорту,
- максимальну інтенсивність виконання навантаження, яка відповідає рівню підготовленості баскетболістів,

- повторюваність навантаження з невеликими інтервалами відпочинку,
- сталість навантажень і часу відпочинку.

Основна вимога до навантажень – вони повинні бути специфічними. Для легкоатлета – біг, для плавця – плавання, для велосипедиста – їзда на велосипеді і т.ін. Необхідно враховувати дистанції, стиль виконання, спеціалізацію. Для баскетболістів можна запропонувати біг проведенням м'яча, біг зі стрибками, кидки м'яча в корзину, ігрові елементи з обмеженням часу виконання. Поєднання ігрових елементів зі специфічним навантаженням (повторення)

Таблиця 4

Проби з повторними навантаженнями в баскетболі

№ п/п	Характер навантаження "повтореннями"	Число повторень	Інтервал між хвилинами
1	Біг уздовж баскетбольного майданчика за 40 сек.	2–3	т 5–2
2	10 кидків з точок в максимальному (м'яч подають)	4–5 серій	Т, 5–2
3	Ведення м'яча вздовж майданчика правою і лівою рукою	2-3 фіксацією часу виконання	Т–2
4	Гра 3х3 на весь майданчик з обмеженням часу на атаку (20 сек.)	2 тайми по 3 хвилини (серія)	4–5
5	Човниковий біг за час	3 рази	Т–Т, 5 35–40 секунд
6	Передачі в парах в русі повторення	4–6 серій по 1–2 кидка по кільцю (зміна)	2

Пошук нових форм відбору талановитих гравців, визначення інформативних тестів, які використовуються при цьому, і головне, – їх ефективність – ось ті завдання, які ставлять перед собою і тренери-практики, і науковці-дослідники. Вирішення цих завдань оперативно і з найбільшою надійністю дає нам гарантію виконання цих пошукових робіт, раннє визначення перспективності гравців серед юних спортсменів. Якнайшвидше створення центрів відбору або служби «пошук-аналіз-оцінка», мета яких – розробка і використання інформативних засобів діагностики юних спортсменів. Програма включає кілька тестів.

Тест на спритність-витривалість (13–14 років). Випробуваний повинен якомога швидше подолати відрізок шляху за допомогою дриблінгу, зробивши з кожної точки певну кількість кидків (рис. 1, 2). Тест складається з двох серій, перша – ведення м'яча вправо правою рукою. Зайнявши вказане на малюнку положення, він виробляє спочатку Т, потім 2, 3, 4, 5 кидків по кільцю в стрибку. Після чого виробляє 10 штрафних кидків без урахування часу.

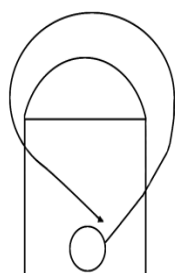


Рис. 1

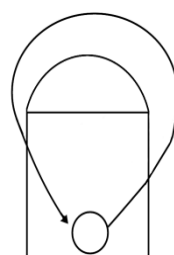


Рис. 2

Друга серія ведення виконується в ліву сторону і з веденням м'яча лівою рукою, з подальшим виконанням штрафних кидків (10 разів). Тренер веде підрахунок і контроль

виконання по таблиці очок. Ніякі тести без урахування тренерського досвіду, інтуїції, поєднання всіх методів не вирішать проблему якісного відбору. Необхідно розумне поєднання, універсалізм в створенні умов для прояву всіх природних, спадкових навик.

Тест на спритність – точність попадання м'яча в кільце. Випробуваний знаходиться в зоні кільця А (рис. 4), по сигналу він біжить до м'яча, підбирає його, виробляє кидок по кільцю і повертається до позначки. Потім біжить до наступного м'ячу і продовжує рух па вихідну, поки не використує всі 10 м'ячів в зоні А. Ця ж вправа виконується і в зоні В. Тренер підраховує попадання з 20 можливих і час виконання.

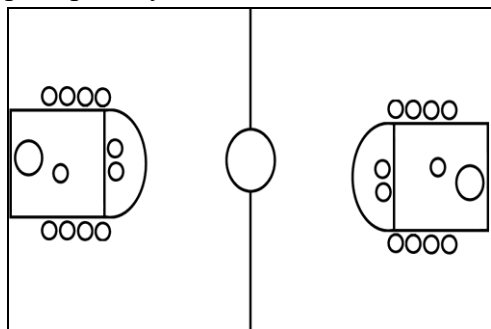


Рис. 3

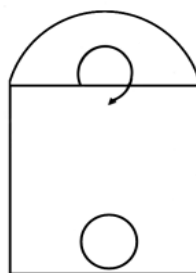


Рис. 4

Тести на спритність-точність і спритність-витривалість проводяться для дітей різних віків, з урахуванням конкретних задач підготовки. На рисунках 5–7 розглянуті позиції гравців при виконанні серії ведення (рукою праворуч або ліворуч) із зазначенням точки кидків, а на рисунку 4 – виконання гравцями серії штрафних кидків (10 разів).

Тест на визначення швидкості бігу і спеціальної працездатності: для 11 років – «човниковий» біг – 4 серії по 10 м. Тест виявляє рухливість, здатність до стартового прискорення, зміни напрямку бігу, зупинкам і поворотам без втрати часу, працездатність (розрахунки по таблицях 3 і 4), для 14-річних – спринтерський біг 30 метрів.

Тест на витривалість біг протягом 12 хвилин (тест Купера).

Тест на визначення координаційних здатностей і вибухової сили ніг; п'ятикратний стрибок з місця, можна додати з поворотами при приземленні і різноманітними вихідними положеннями.

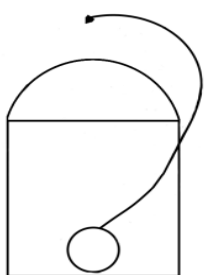


Рис. 5

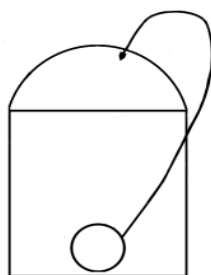


Рис. 6

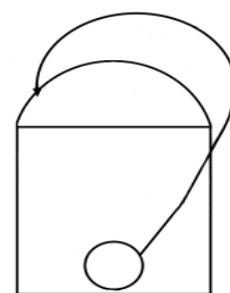


Рис. 7

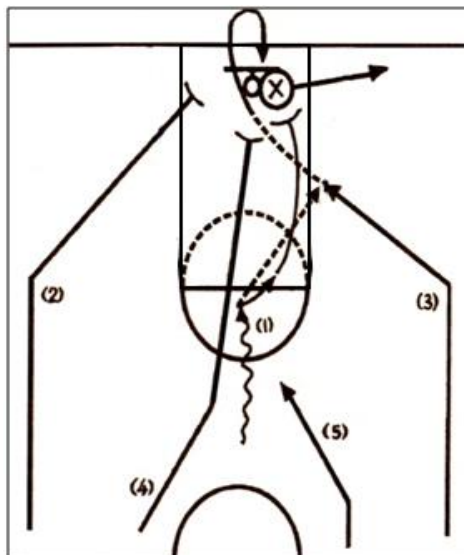
Тест на визначення сили верхнього плечового поясу вис на перекладині, якомога довше утримати тіло у положенні «підтягнувшись», підборіддя над перекладиною, метання м'яча вагою 500 г (1 кг).

Тест на спеціальну силу плечового поясу і м'язів передпліччя кидок двома руками від грудей баскетбольного м'яча, (для молодших ~ полегшеного), із положення стоячи виконується три кидки від грудей, не відриваючи ніг, зараховується найкращий результат.

Тест на спеціальну швидкість «слалом» з веденням м'яча і пересування без м'яча в захисній стійці (відстань і час – тренер).

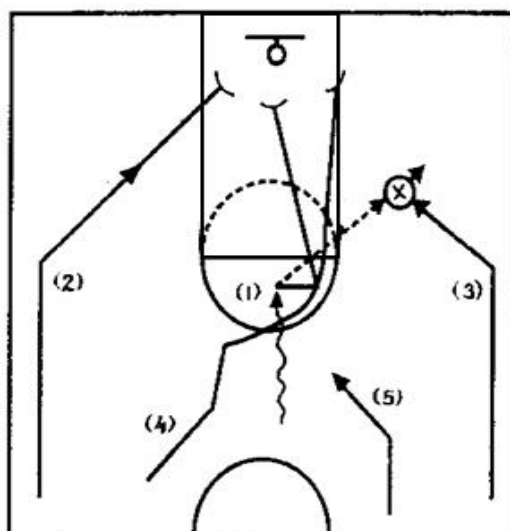
Тести на визначення статичної та динамічної спритності, гнучкості, орієнтування.

Середній гравець може зробити пас тому, проходить по краю на будь-яку сторону майданчика. Після передачі він робить один крок в сторону того, хто приймає м'яч в готовності отримати зворотний пас або включитися в боротьбу за відскік. Крайній на іншій стороні займає позицію для підбору, супроводжуючий виходить для боротьби за відскік до пунктирною півколу, а п'ятий гравець залишається в підстрахування, розташовуючись між центральним колом і областю штрафного кидка.



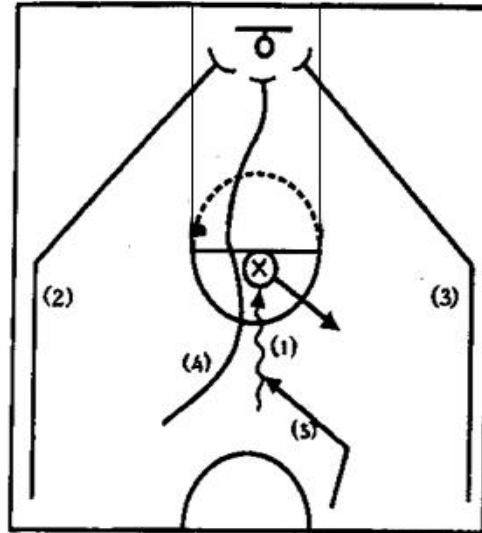
Середній гравець передає м'яч назовні, крайньому гравцеві, який гальмує в 4–5 м від кошика. Середній ставить заслін для супроводжуючого, який проходить уздовж 3-х сек. зони. Гравець з м'ячем може зробити кидок, передачу партнерам або знесення назад. Крайній на іншій стороні займає позицію для боротьби за відскік м'яча. Після кидка той, хто б'є, виходить на щит для боротьби до лінії штрафного кидка.

Активність на щиті і страхівка тилу – обов'язкові для всіх!



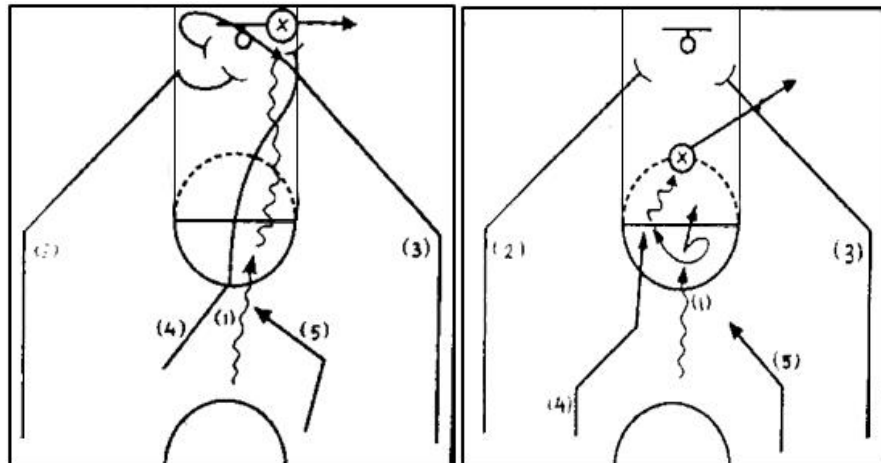
Середній б'є у стрибку з вершини трапеції. В цьому випадку обидва крайніх гравця включаються у боротьбу за відскок, кожний на своєму боці, супроводжуючий виходить у центр для підбору, а той, хто б'є, страхує відскок на дальніх відстанях в його напрямку. Дуже важлива узгоджена взаємодія гравців усіх ліній при виконанні дій, що атакують і страхують,

незалежно від місця знаходження і позиції при атаці кільця противника.

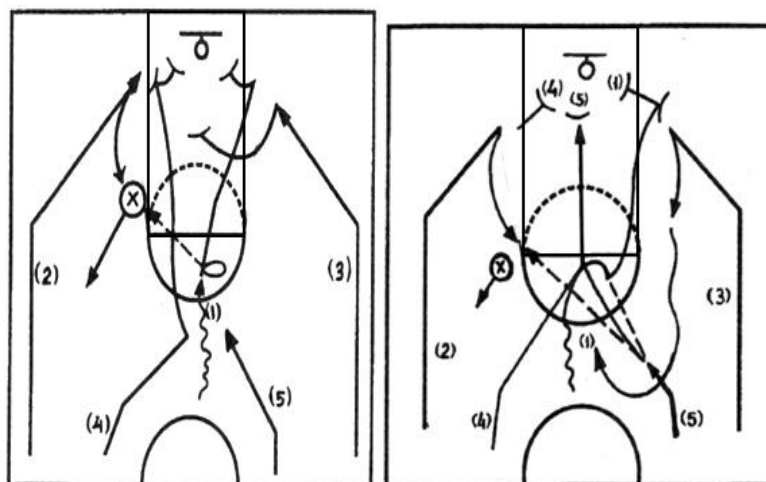


Середній гравець робить фінт та, використовуючи змінення ритму або змінення напрямку руху, проходить з веденням під щит по будь-якому боці площадки. Крайній може допомогти йому з заслоном і залишитися для підбору на своєму боці. Може продовжити рух для позиції боротьби за щит на іншому боці. Крайній буде з іншого боку страхувати відскок, а супроводжуючий – страхувати щит з боку гравця, що проходить.

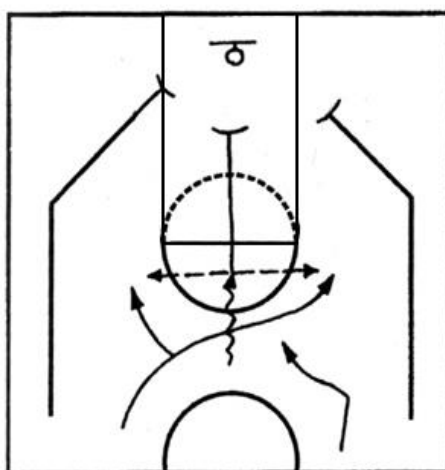
Середній гравець обертається і передає м'яч супроводжуючому, який використовуючи змінення напрямку і ритму руху, наводить на заслон. Можливий кидок у стрибку з короткої дистанції. Крайні прикривають свої боки щита, а супроводжуючий і середній гравці страхують відскоки в залежності від місця атаки супроводжуючого. Обов'язкові чіткі і синхронні взаємодії гравців, незалежно від їх функцій та місця розташування в момент дій.



Середній гравець повертається і робить фінт на передачу супроводжуючому. Він може зробити кидок з вершини штрафної або передати м'яч на край партнерам, які виходять з-за заслону, поставленого супроводжуючим. Після кидка середнього гравця йде боротьба за відскік. Супроводжуючий страхує сторону заслону, що виходить з-за заслону – короткі передні відскоки. Крайній гравець на дальній стороні, той, хто б'є, страхує в зоні дальній відскік, а всі – тил!



Середній гравець обертається, роблячи на передачу фінт супроводжуючому, передає м'яч страхує і йде на дальню від супроводжуючого сторону майданчика, ставлячи заслін для партнера на краю. Страхує стежить за крайніми, що виходять з-за заслонів і передає м'яч тому, хто в більш вигідному становищі. Після передачі страхує і робить ривок до кільця. Гравці, що ставлять заслін, відповідають за відскік, кожен на своєму боці поля. Крайній, який не отримав м'яч, відтягується назад для страхування тилів.



Схематичні варіанти переміщень і зміни позицій гравцями під час атаки швидким проривом з переходом в позиційне завершення, з обов'язковим взаємним страхуванням своїх ігрових позицій.

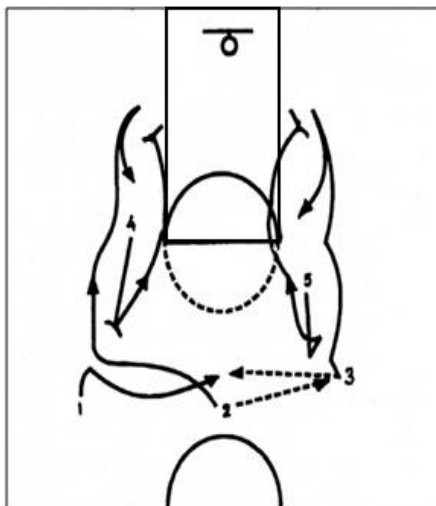
Багато часу слід відвести для вдосконалення взаємодії в ситуаціях 2x1, 3x2, 4x3. Використовувати чисельну перевагу і бистрота виконання кидка йди проходу до моменту побудови захисних порядків противника. Важливість оволодіння м'ячем при відскоку і швидка перша передача партнерам дає достатню перевагу при атаці в швидкому прориві, створює можливість команді нав'язати тактику швидкісної гри, проявити індивідуальні якості гравців-снайперів.

Гравці повинні швидко і агресивно реагувати на будь-який оволодіння м'ячем у своїй зоні, а також на швидке вкидання м'яча з-за бічної або лицьової ліній. Важливо весь час тримати в полі зору ще ділянки поля, щоб завжди побачити переважне розташування вільного гравця своєї команди або місце для маневру, проходу, кидка – точного результативного продовження атаки. Якщо немає реального продовження атаки пасом,

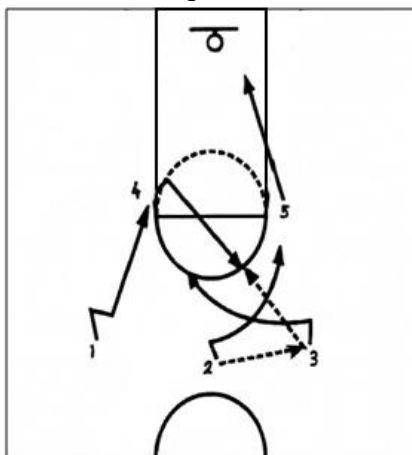
продовжуйте ведення або пропонуйте себе за допомогою заслонів, наведень, переміщень, фінтів.

Швидкий прорив є грізною зброєю при рівності в позиційному нападі, зонного захисту про переважанням високорослих гравців, а також при наявності снайперів-лідерів у противника.

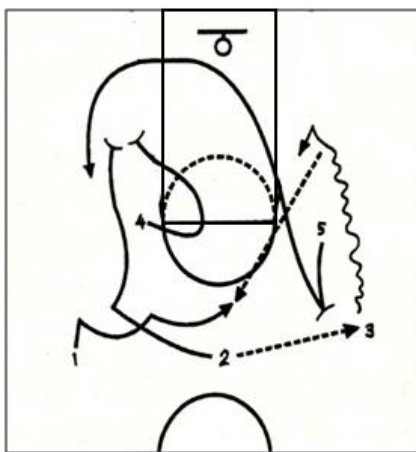
Коли фланговий гравець передає м'яч середньому гравцеві задньої лінії, кожен центровий ставить сліпий заслін флангового на своєму боці майданчика. Якщо ж не змогли відкритися флангові для отримання, центрові повертаються і ставлять заслін для гравців флангів, які повертаються назад. Якщо вони знову не зуміли відкритися, то повертаються в вихідні позиції і грають вже другий варіант нападу.



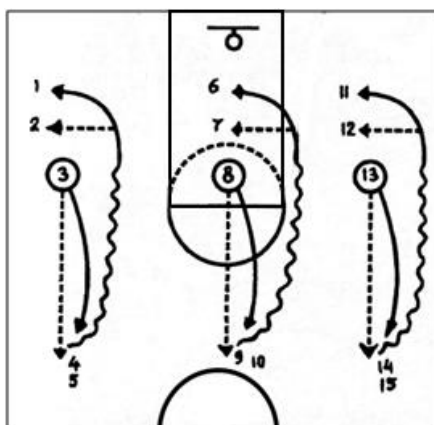
Вихід центрових з іншого боку. Коли фланговий гравець отримує м'яч від середнього гравця задньої лінії, центровий з дальнього боку виходить на вершину штрафний і отримує передачу. Інший центровий робить ривок до щита, ведучи захисника. Фланговий чекає передачу. Той, хто передає в центр, і середній гравець задньої лінії виконують прихований прохід повз гравця з м'ячем і ставлять заслони гравцям, що повертаються назад.



Центровий виходить вперед і ставить сліпий заслін для флангового гравця, який отримав м'яч. Після проходу флангового центровий повертається і ставить заслін під атаку фланговим, а сам готовий боротися за відскок, страхувати проходи гравців і діяти по ситуації у взаємодії з іншим центровим, ускладнюючи позицію для тих, хто захищаються (варіанти).



ПІВОТИ. Один із варіантів вправи: півот з положення обличчям до кошика і прохід повз того, хто пресингує. Гравці шикуються (схема). Гравець з м'ячем передає його направляючому в колоні, що стоїть перед ним, слідує за своєю передачею і пресингує. Гравець отримує м'яч в стійці з виставленою уперед ногою. «Заходячи» ззаду ногою, що стоїть, за того, хто пресингує, і передає м'яч гравцю в колоні навпроти. Порядок виконання намагатися синхронізувати.



Зупинки, повороти і півоти виконуються гравцями в залежності від швидкості пересування з м'ячем або без нього, складності ігрової ситуації і форми захисту супротивника («пресинг» особистий, зонний, змішаний). Виконання даних технічних елементів потребує терпіння, уваги, строгого дотримання правил переміщення, достовірності виконання фінта або ж обманного руху перед кидком або проходом. Гравці у більшості своїй дуже рідко користуються складними поворотами або півотами, що полегшує роль захисників. В статичному положенні виконання даних прийомів ускладнене маленьким простором і відсутністю фактора раптовості. В русі (особливо м'яча), гравець може виконати цілий каскад технічних елементів-імітаторів, що дозволить йому звільнитися від опіки, отримати м'яч або зайняти вигідну позицію для продовження атаки кільця (кидок, прохід, знесення).

Взаємодія гравців у період виконання будь-яких технічних елементів пов'язана з розташуванням первісно обраних схем у захисних порядках команд-супротивників. Побудова протидіючих технічних прийомів пов'язане з індивідуальною підготовленістю гравців, що у свою чергу, ускладнюється не зіграністю, недосвідченістю і відсутністю бійцівських здатностей окремих гравців, їх обмеженим техніко-тактичним арсеналом прийомів (з м'ячем і без).

Наявність багатьох супутніх факторів підготовленості баскетболістів дає можливість тренерам та викладачам більш точно і конкретно планувати ігрові або тренувальні завдання, вести облік і контроль за виконанням і результативним завершенням атак, що забезпечує кінцевий командний рівень і показники роботи.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ

Планування психологічної підготовки включає в себе своєрідну схему складається з наступних елементів:

- розділ підготовки, – вихідні дані,
- кошти керуючих дій, – терміни реалізації,
- засоби контролю, – спосіб оцінки ефективності даної системи, даного розділу підготовки,
- «канал» реалізації.

В даному випадку мова йде про відносно короткочасні терміни планування, які не виходять за рамки періоду або етапу. Для більш тривалого планування (наприклад, олімпійського чотириріччя) фактор термінів виходить на перше місце.

Щоб правильно спланувати і отримати конкретні результати, необхідно врахувати всі сторони підготовки даного спортсмена-гравця. При цьому треба мати на увазі, що вирішуються завдання конкретного розділу психологічної підготовки до конкретного турніру або гри, а з іншого боку, реалізація тих чи інших дій, керуючих взаємодій, визначаються їх обсягом, методичною та технічною складністю, можливістю швидкого оволодіння ними спортсменом.

Коли мова йде про «канали» реалізації, то мається на увазі заздалегідь встановлена доцільність управління спортсменом через тренера, партнерів, близьких йому людей або застосування аутотренінгу.

Плануються наступні розділи психологічної підготовки:

- формування мікросередовища, створення колективу, стимуляція розвитку оптимального психологічного клімату в команді,
- застосування впливів, що виховують, для вирішення основних завдань формування особистості спортсмена,
- формування у спортсменів мотивації досягнень, соціально-психологічна адаптація в команді нових або молодих спортсменів-гравців,
- навчання спортсменів прийомам самоконтролю та саморегуляції, психологічна консультація та навчання тренерів методам психолого-педагогічних впливів,
- профілактика невротичних реакцій у гравців, засоби і методи психічного відновлення, управління психічним станом гравців в тренуванні і в грі,
- визначення найбільш ймовірних джерел напруги в команді, ймовірних чинників успіху і невдачі.

Готовність до ігор

Одним з основних завдань підготовки є формування готовності баскетболістів до ігор, забезпечення і підготовка до гри або турніру починається задовго до його початку.

Доводиться вирішувати ряд питань: утримання гравців в «психічному тонусі», настрої гравців на конкретного супротивника, час зниження або підвищення психічної напруги в тренуваннях, страхівка від «уявних травм» і створення змагального мікроклімату.

Але які б заходи не застосовувалися або організаційні заходи не проводилися, всі гравці від лідерів до запасних, схильні до передстартової лихоманки, обговорень, прояву

агресії, уявного самозаспокоєння. Саме тут виникає час застосування засобів психологічного впливу.

Одна з основних проблем психологічного характеру – регуляція відносин гравців до конкретних суперників. Тут можна застосувати принцип золотієї середини: не можна пригнічувати спортсменів силою їх основних конкурентів, але не можна і створювати «шапкозакидацького» настрою. Часто сили противника доводиться занижувати (їх мимоволі завищать самі спортсмени). У психології відомий прийом такого заниження під назвою «деактуалізація» суперника.

Розрізняють пряму і непряму деактуалізацію. Пряма: коли в бесідах прямо обговорюються і оцінюються сили противника, їх сильні і слабкі сторони. Будь-які переваги противника можна нейтралізувати (теоретично) їх же недоліками, а до будь-яких недоліків можна додати гідності, що їх перекривають. Тренер під час тренувань починає відпрацьовувати конкретні заходи боротьби проти «лідера» майбутнього суперника. В обговореннях, що виникають, необхідно відзначити як позитивні, так і слабкі сторони і способи їх нейтралізації. Такі ж питання аналізують тактичні боку захисних і атакуючих можливостей всієї команди супротивника. Способи боротьби за перевагу в боротьбі за м'яч, вибір позиції або виконання окремих елементів можна моделювати на тренуванні практично або ж на теоретичних заняттях, розборах, на макетах-фішках.

Сама назва «непряма деактуалізація» говорить про те, що в даному випадку недоліки суперника підкреслюються прямо, опосередковано, через навіювання гравцям їх власної сили, переваги. Необхідно в тренувальному процесі постаратися підкреслити всілякі якісні боки своїх підопічних, щоб вони вірили в їх реальне застосування у грі. Міні змагання в період самого тренування, різні проміжні тести з виявленням переможців внесуть розрядку, підготують гравців до протидії всілякі психологічні і моральні заохочення. Гравці повинні знати реальну картину своєї готовності, вміти чітко компенсувати недоліки поточної підготовки. Невдалі дії в одних технічних видах можна і потрібно компенсувати іншими: не йде кидок – грай на партнера, не виходить в атаці – захищайся за двох, допомагай і тоді твої партнери зможуть реалізувати загальнокомандний потенціал, знітився лідер –грайте командою і домагайтеся результату спільно.

Особливу увагу в останні цикли підготовки команди приділяється її вольовому настрою, багато в чому визначається психологічним кліматом. Обстановка напружена, можуть вередувати гравці, зриваються тренери, не все вдається передбачити. Вольовому настрою команди сприяє деяке «посилення» окремих тренувальних моментів. Це обов'язкове виконання вимог тренерів, індивідуальні завдання, посилення уваги за тактичними діями, виконання технічних елементів на тренуванні «під зав'язку», ефективні дії в іграх двосторонніх з використанням моделювання суперника. Часто тренери вводять в тренування умовні вправи: «залишилося 20 с – команда програє 2 очки,» «аут – залишилося 5 секунд на атаку», «рівний рахунок – м'ячем володіє команда ... захист пресинг», «всі фоли пробиваються – у лідерів команд по передостанньому фолу ... ». Хорошим засобом для створення вольового настрою служить гра в поєднаннях або ланках (1x1, 2x2, 3x3) до першого забитого м'яча – той, хто програв, вибуває і чекає своєї черги. Така умова привчає гравців боротися за кожен м'яч, в екстремальних умовах ліміту часу.

За 1–2 дні до гри або турніру настає самий, складний психологічний момент. Психологічне дослідження показує, що в цей період відволіканню спортсменів сприяють складні за сюжетом і образотворчими засобами фільми, музичні концерти, книги. Більше приділяється уваги своєму хобі (музика, колекції, читання).

Тренер повинен довести учням, що хвилювання в будь-якій формі в цей період – це своєрідна реакція організму (безсоння, неухважність в побуті, замкнутість в поведінці або навпаки прагнення до надмірного спілкування) – все це реакція на передстартовий стан тренуваного організму. Головне не саме хвилювання, а боязнь його.

У день гри або турніру команди проводять легку розминку або тренування в кидках, штрафних, уточнення тактичних схем гри. Тренування важлива для настрою гравців – не повинно бути гнітючої тиші.

Помічено, що психічний стан баскетболістів, які прибули на гру, багато в чому визначається індивідуальними особливостями їх нервової системи.

Спортсмени з невірноваженою психікою можуть швидко переходити зі стану підвищеного збудження в загальмований стан. Спочатку впевнені в своїх силах, потім безпричинно впадають в песимістичний настрій. Розминка таких гравців повинна бути довше і інтенсивніше, ніж у інших. До виходу на майданчик баскетболіст повинен розім'ятися до відчуття легкої втоми. На початку розминки вправи виконуються з широкою амплітудою – знімають скутість, пригніченість, млявість. Обов'язково посилене дихання в поєднанні з різними рухами розминки, напруги і розслаблення окремих груп м'язів. Своєрідний «допінг» дають зорові (розумові) вправи, коли в думках гравці прокручують окремі технічні елементи, їх продовження і по можливості імітують їх рухами свого тіла.

Одна з основних умов перед ігровою розминкою інтенсивність і достатня психічна напруга. Легко, швидко, весело, впевнено і без великих пауз. Методичні зауваження для спортсменів з невірноваженою психікою: зосередитися на виконанні окремих прийомів, рухів рук, ніг, положення тулуба або використання оточуючих орієнтирів. Всі прийоми повинні зводиться до адаптації і раціоналізації в діях – своїх і можливих партнерів. Необхідний елемент «впрацьованості», досягнення рівня «оптимальної готовності», ліквідації в діях гравців «недостатньої мобілізації». Тривалість негативного емоційного стану залежить від багатьох факторів. Інертність нервової системи, інтелектуальні зриви, втрата чутливості в діях і переміщеннях – все впливає на результат.

Реакція пересичення. Виражається в почутті слабкості, швидкої і короткочасної стомлюваності, головного болю, відсутності бажання, сухості в роті, зниженні апетиту. У такому випадку прийнято говорити, що спортсмен «перегорів». При невротичних реакціях пересичення важко обходитися загальноприйнятими засобами відновлення, регуляції. Але все одно треба повертати спортсмена в оптимальний стан: це

- зняття значущості майбутньої гри, ставляться локальні завдання вивчення противника, перевірки своєї поточної готовності;
- перемикання на інші види діяльності (музика, журнали, ігри);
- виконання вправ, які практикуються в грі (кидки з опором, гра 3х3, заслони, підбори з опором);
- зняття заборони на помилку, щоб гравець міг вільно діяти в складних ситуаціях, йому забезпечена підтримка своїх партнерів.

Реакція протесту. Це вже крайня точка в психічному стані спортсмена. Часто виражається у вигляді напружених суперечок, сліз або тимчасовому «відході у себе». Засоби впливу суто індивідуальні, реальні і визначаються особливостями конкретного випадку. Основна рекомендація: не можна одразу реагувати на таку поведінку гравця. Необхідно дати виговоритися, зняти напругу, розслабитися, а вже потім застосовувати засоби психорегуляції. Вони схожі на реакцію пересичення.

Застосовуються вправи на релаксацію (можливі варіанти):

- зробити тричі глибокий вдих і повільний видих,
- з'єднати пальці рук і міцно стиснути їх, потім розслабити пальці, відчутти приємну розслабленість і зняття напруги пальців,
- стиснути щелепи – розслабитися, стиснути кулаки – розслабитися,
- відведення і повороти голови в напруженому і розслабленому положенні шиї, поєднання дихання при виконанні вправ, рот і ніс,
- випрямити руки і напружити м'язи плечей, передпліччя, розслабити і все це відчутти,
- зігнути лікті, стиснути пальці, напружити м'язи плеча, розігнути лікті, розслабитися, добре відчутти це,
- викликати в уяві приємні асоціації (відпочинок на березі моря, шум прибою, сонячні ванни, відпочинок на лісовій галявині, тихий шум дощу або шелест листя, варіанти розслаблення).

Після релаксації можна застосовувати психорегулюючі вправи, що ведуть до стану бойової готовності. В цьому випадку застосовуються вже ігрові дії, в яких спортсмен грає особливо ефективно. Необхідно враховувати також і командний настрій перед грою. Вся передматчова підготовка будується на створенні оптимальних умов гравцям, можливого розкріпачення, зняття напруги і можливого підбадьорювання, варіантами ідіомоторіки і психорегуляції.

Психорегуляція в грі. Керування командою в іграх – справа своєрідна і клопітка, вимагає величезної нервової енергії, індивідуального підходу, і всі кращі рекомендації визначені в книзі А. Я. Гомельського «Управління баскетбольною командою» за 1984 рік. Ми ж пропонуємо деякі доповнення та приклади.

Тренер, що проводить гру, за своїми функціями – секундант, особливо це проявляється в тайм-аутах, перервах, в поточних установках. Репліки, крики, підказки, своєрідне «накачування» гравців (особливо жіночих команд). Регуляція тону зауважень повинна коректуватися і контролюватися тренером в залежності від ситуації на полі.

Зауваження спортсменам-лідерам і менш ведучим повинні різнитися варіативністю, змістом і тоном.

В процесі гри виникають психічні стани – стреси.

Експериментально доведено, що особливо сильний стрес буває у більшості гравців у перших іграх (або турах) турніру, коли психічне напруження дезорганізує, впливає на дії спортсменів, їх техніку, тактику (характер дистресу стійкість до стресу – якість спортсмена, що стабільно виявляється в певних ситуаціях). Хороша стійкість до впливів стресу називається «стрес-толерантність». Це спортсмени із сильною і врівноваженою нервовою системою, з досить сильною мотивацією спортивних досягнень, підготовлені. Нестабільність окремих гравців може спостерігатися навіть у ході гри, коли надмірне бажання виглядати найкращим стає гальмом, створює незапланований зрив.

Толерантність до стресу, як стійка риса, може характеризувати і всю команду в цілому, де позначаються лідерські особливості гравців і тренерів.

Експериментально доведено, що особливо сильний стрес буває у більшості гравців у перших іграх (або турах) турніру, коли психічне напруження дезорганізує, впливає на дії спортсменів, їх техніку, тактику (характер дистресу). Обов'язково треба готувати гравців, роз'яснювати, переконувати, наводити приклади для зняття напруги, втоми і добре розминатися.

Своєрідна реакція у гравців буває, як правило, після поразок (слабкість, пригнічений стан, боязнь помилок, страх), але й після вдалих ігор також стресовий стан необхідно

регулювати (це стосується певною мірою запасних гравців, тренерів), процес налаштування на майбутні дії повинен бути плавним і позитивним в сприйнятті кожного учасника матчу, попередня настройка важлива не менше самої гри (це спостереження гри, установка дихання і пульсу, уявна ігрова дія або імітація технічних прийомів, розминка і зігрівання пальців, кистей, енергійні стрибки і нахили, вправи на гнучкість, обов'язкове підбадьорювання від тренера словом, поплескуванням, навіювання впевненості і конкретизація ігрового завдання на даний момент.

Необхідно постаратися зняти напругу і старі розумові стереотипи про силу, незручність противника, його переваги. Дії гравця повинні бути осмисленими, реальними даній ігровій обстановці, щоб не створювати труднощів партнерам («А я не зможу», «Не піде кидок», «Не можна помилитися ..» й ін.), Тут – головне вірити в свої сили, робити всі елементи впевнено, як на тренуванні, створювати знайомі і надійні ситуації.

Звичний психологічний бар'єр – чуже поле Але тут і слід володіти мистецтвом швидкої адаптації до умов, перешкод, шуму. Доречний будь-який спосіб створення «запасу психологічної міцності». Темпова гра, швидка зміна позицій, прорив, пресинг або часта зміна варіантів захисту, щоб впливати на суперника.

Але швидка гра – це двосічна зброя, можливість помилок. Тому необхідно шукати «золоту середину», щоб не пропускати контратаки і не втратити гравців під вантажем фолів». Тут важлива вже роль і холонокровність тренера, його терпіння і мистецтво витримки. Істотний момент управління командою в грі – тайм-аути і перерви між таймами. Їх необхідно використовувати з максимальною вигодою для своїх підопічних (особливо в юнацьких командах), створюючи позитивний мікроклімат спілкування, довіри і взаєморозуміння. Всі тайм-аути, паузи і великі перерви між таймами повинні протікати по одній схемі: релаксація – аналіз – мобілізація – рішення.

Термін, що означає «розслаблення, заспокоєння», застосовується для заспокоєння гравців, терміново зробити зауваження і можливі вказівки, поправки в розстановці. Друга частина перерви – це аналіз ситуації, що склалася, розгляд шляхів боротьби або протидії противнику. Обов'язковий діловий, оптимістичний тон бесіди, точна і коротка характеристика. Перед виходом на поле необхідна мобілізуюча частина бесіди, ємні і конкретні заклики-зауваження (слова в кожному випадку можуть бути індивідуальними, всі питання вирішуються як з виконавцями, так і з запасними гравцями – поділу немає).

Поведінка тренера-викладача під час гри, в перервах і після матчів відрізняються як якісно, так і за манерою виконання. Все залежить від знань, досвіду практичної роботи, вміння психологічно впливати на гравців, є у кожного свої «фірмові» прийоми, авторитет педагога-вихователя грає велику роль в розборах, аналізі дій, критичних зауваженнях.

Процедури після гри або в перервах, які впливають на самопочуття гравців також необхідно використовувати. Самонавіювання, аутотренінг, відволікаючі ситуації, перегляд помилок минулого тайму по відео чи прослуховування диктофона, ще види масажу і відновлювальні процедури, вітамінізація і якісне харчування. Необхідно давати ініціативу в аналізі дій і самим гравцям, щоб вони вчилися порівнювати свої відчуття з реальною картиною гри, з моментами гри, що вже відбулася.

Об'єктивна і коротка оцінка їх дій (як позитивних так і помилкових) дасть можливість в подальшому виправити результат, як правило у бік поліпшення.

Психорегулюючі завдання вирішуються як з усією командою, так і індивідуально з кожним гравцем, робота проводиться постійно і в тренувальному режимі і в період змагань, а головне – треба вчити спортсменів самостійно впливати на свою психіку всіма доступними

способами, практичними методами, використовуючи методичні рекомендації вітчизняних і зарубіжних авторів.

Розглянемо деякі опитувальники і тести, які характеризують спортивну, професійну і соціальну сферу діяльності. Діагностика психічних станів і властивостей особистості:

- шкала самооцінки (Ч. Д. Спілберг ера, Ю. Л. Ханіна) складається з двох частин, де роздільно оцінюються реактивна і особистісна тривожність,

- особистісна шкала проявів тривоги (за Тейлором),

- тест Люшера 7 базується на припущенні про те, що вибір кольору відображає спрямованість випробуваного на певну діяльність, настрій, функціональний стан і найбільш стійкі риси особистості (4 основних та 4 додаткових кольори),

- опитувальник Айзенка вимірює: нейропсихічну лабільність, екстраверсії і психотизм, емоційно-вольову стабільність і віднесення до темпераменті холеричної, сангвінічної, флегматичної і меланхолійної спрямованості,

- характерологічний опитувальник (Н. Леонгарда), призначений для визначення акцентуацій характеру, 88 питань, ТОшкал,

- тест Кеттелла (опитувальник), багатофакторний опитувальник особистості, запитання дають інформацію про індивідуальність, відображають життєві ситуації,

- визначення спрямованості особистості (орієнтаційна анкета), визначаються наступні спрямованості: на себе, на спілкування, на справу, серед варіантів відповідей є зачіпки, намагайтесь бути максимально правдивими! Діагностика інтелекту: методики для вивчення пам'яті:

- «оперативна пам'ять», – «пам'ять на числа»,

- «пам'ять на образи», – «абстрактна пам'ять».

методики для вивчення уваги:

- «коректурна проба», – «червоно-чорна таблиця»,

- методика Мюнстерберга при визначенні вибіркової уваги, при профвідборі на спеціальність, визначає вибірковість, концентрацію і стійкість перед перешкодами,

- «розстановка чисел» – оцінка довільного уваги, Методики для оцінки логічного мислення:

- «закономірності числового ряду» – оцінює логічний аспект мислення,

- «компаси» – для визначення просторових уявлень,

- «виділення істотних ознак»,

- «складні аналоги – оцінка логічного мислення»

- «інтелектуальна лабільність» – використовується з метою прогнозу успішності в профнавчанні, освоєнні нового виду діяльності та оцінки якості трудової практики,

- тест зростаючих труднощів (методика Равена) – логіка.

Діагностика міжособистісних відносин в колективі і сім'ї:

- експериментально-психологічна методика вивчення фрустраційної реакції,

- діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі: два фактора – домінування-підпорядкування і дружелюбність–агресивність,

- методика «0– сортування» – вивчення уявлень про себе,

- рисунковий тест «ділові ситуації» – вивчення психологічних рис особистості, регуляція соціальної поведінки людини в процесі праці, для керівних кадрів і інженерів.

- тест опису поведінки К. Томаса

- вивчення конфліктних явищ, – метод соціометричних вимірів (соціометрія).

Тести профорієнтації:

Визначення властивостей нервової системи по психомоторним показникам (теплінг-тест):

- методика «карта інтересів»,
- методика експрес-діагностики характерологічних особливостей особистості,
- тест механічної тями – визначення технічних здібностей, профвідбір, профорієнтація за спеціальностями,
- психологічний тест на оцінку нереалізованого морального потенціалу,
- інтелектуальної енергії,
- на оцінку управлінських здібностей, якостей, властивостей.

Тести-опитувальники для визначення знань з юнацької психології завжди відрізняються своєрідністю і специфічними питаннями, і дають максимально можливу інформацію про орієнтацію об'єкта на будь-якого роду діяльність, де виявляються всі критерії особистості.

Тренери-викладачі мають право використовувати будь-яку «батарею» для практичної користі команди і дають об'єктивну оцінку тестів.

ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ТЕХНІКИ В ПСИХОДІАГНОСТИЦІ

Використання різних комп'ютерних програм для обстеження, розрахунку та контролю за станом спортсменів вже міцно входить в обслуговування не тільки збірних команд, а й клубів і навіть ДЮСШ. За кілька хвилин прилади нададуть точну і детальну інформацію про фізичний, технічний або психологічний стані гравця, а також реальні рекомендації з їх поліпшенню. Це особливо важливо в період напружених тренувань.

За бажанням тренера або комплексної бригади комп'ютер може не тільки визначити стан його підопічних, а й провести їх поглиблене обстеження: координацію, всі види реакції, пам'яті, мислення, уваги, домінуючих рис характеру, здатності до мобілізації, реакції на стрес і різні захисні реакції організму на різноманітні види виконуваної навантаження.

Застосовувані в різних видах спорту «батареї» тестів використовувалися при вимірах гравців різної кваліфікації в спортивних іграх, важкій атлетиці, легкій атлетиці, плаванні, єдиноборствах, лижному спорті, шахах, шашках, фехтуванні, технічних видах спорту, де потрібна інженерна думка і моделювання.

Розробки спортивних вчених з успіхом можуть бути використані в будь-якій сфері діяльності. При навчанні окремим професіям та для профорієнтації населення, допоможуть виявити психологічний клімат в колективі, характер міжособистісних відносин і зв'язків, визначити неформальних лідерів і взаємини партнерів, і це важливо не тільки в спортивній команді. Група професій, де робота пов'язана з постійним ризиком і відповідальністю, також вимагає підвищеної уваги: водії транспорту, льотчики, машиністи поїздів, диспетчери, оператори станцій і АЕС. За допомогою розроблених спортивними вченими приладів-вимірвачів електрошкірного опору і квазістаціонарного потенціалу кори головного мозку, а також оціночних таблиць, лікар за лічені секунди точно виявить психічну працездатність людини, його витривалість і здатність до відновлення, дасть прогноз його стану на п'ять–шість годин вперед, а при помилковій поглибленій оцінці стану організму і довгостроковий прогноз на 15–20 годин вперед.

Навчившись пізнавати себе, спортсмен або фахівець зможе прогнозувати свої дії на тривалий період навантаження і завжди буде знати резервні можливості свого організму на період тренування, змагання та відновного циклу.

Ідентично розподіляються кошти відновлення в родинних спортивних іграх: волейбол,

гандбол, баскетбол. У підготовчому періоді рекомендуються профілактичні методи, що підтримують організм в певному режимі. Це сприятливо впливає на стан окремих систем і органів і дає бажаний ефект.

Дещо своєрідними процедурами з використанням всіх видів відновлювальних форм користуються футболісти або хокеїсти. У них в різних поєднаннях включаються баротерапія, електростимуляція кінцівок, приватний масаж окремих частин тіла, плавання в басейні, аероіонізація в поєднанні з масажем, електрофорез, прогрівання.

Також рекомендується кварцування в зимовий період підготовки і прийом полівітамінів, аскорбінової кислоти, точковий масаж в поєднанні з вітаміном С, вводити інтраназально інтерферон.

Таблиця 5

Відновлювальні процедури і вітамінізація

Дні тижня	Тренувальні заняття	
Понеділок	Душ.	Душ. Вібромасаж спини і нижніх кінцівок
Вівторок	Душ. Масаж м'язів плеча, попереку і кінцівок.	Душ. Вібруванні або перлинна ванна
Середа	Кисневий коктейль, напій.	Ножна ванна або гіпертермічна
Четвер	Душ. Сауна	Душ. Гідромасаж
П'ятниця	Душ. Вібромасаж	Душ. Загальний масаж, мазі
Субота	Кисневий коктейль, напої	Сауна. Ароматична ванна
Неділя	Відпочинок, розслаблюючий масаж	Сегментарний масаж, басейн, ліс ...

Проведення чисто відновлювальних зборів передбачає забезпечення повноцінного відновлення після напружених змагань, хронічних травм і захворювань опорно-рухового апарату, створення оптимальних умов для нормалізації психоемоційного стану спортсменів. Необхідно використовувати тривалі прогулянки в лісі, ін'єкції вітамінів, пункції і блокади суглобів, оксигенотерапію, а також прийом рибоксина, панангіна, фосфаденай ін. препаратів. При можливості провести профілактику ротової порожнини, лікування забитих місць, порізів, потертостей, шипів, варіанти аутотренінгу і світломузики.

У змагальному періоді рекомендується сауна (2 рази на тиждень), ароматичні ванни, гідромасаж, вібромасаж, аутогенні тренування, електростимуляція стоп, м'язів, суглобів. Загальний класичний масаж в поєднанні з аероіонізацією, коктейлі і після гри, і в перервах, масаж льодом суглобів і кінцівок, Ахіллового сухожилля. При порушенні сну (неврозах) показані електрофорезі бромідами або седативними засобами, фітотерапія, м'який масаж комірцевої зони в супроводі світломузики, різні варіанти аутотренінгу і самонавіювання.

ВІТАМІНИ. Значення вітамінів в життєдіяльності організму визначається тим, що вони є складовими частинами ферментів-з'єднань, що регулюють весь обмін речовин в організмі.

Підвищені фізичні і психологічні навантаження при заняттях фізкультурою і спортом в результаті інтенсифікації обміну речовин вимагають і більш високого споживання вітамінів.

Вітаміни діляться на групи: розчинні у воді (С, Р, групи В, РР й ін.) і розчинні в жирах (А, Д, Е, К).

При використанні вітамінів необхідно враховувати їх позитивні і негативні дії на організм і взаємопоєднання.

Найбільш застосовувані препарати: «Декамевіт», «Ундевіт» «Аеровіт», «Супрадин», «Юнікап», полівітаміни в драже і аскорбінова кислота дозована.

БІЛКОВІ ПРЕПАРАТИ І СПОРТИВНІ НАПОЇ: використовуються для відновлення працездатності, регулюють харчові й обмінні процеси після і в період фізичних і психічних навантажень.

Сухий спортивний напій «Олімпія» – містить білковий гідролізат 20 г, – 200 г, цукор – 20 г, крохмаль – 20 г, аскорбінову кислоту – 0,5 г, кислий фосфатний натрій – 3,0 г кухонної солі – 1,5 г, лимонної кислоти – 5 г, сухий чорносмородиновий екстракт (або журавлинний) – 20 г. Вміст розчиняють в 800 мл кип'яченої води і приймають по 0,5–1 склянці під час перерв між навантаженнями або після тренування.

Інвертований розчин цукру: 100 г цукру розчиняють в стакані води, додають 10 крапель аптечного препарату розведеної соляної кислоти. Суміш витримують в скляному або емальованому посуді протягом 15–20 хвилин. В результаті утворюється рівноважна суміш глюкози і фруктози, яку рекомендується приймати на фініші, одразу після виступу або важкого тренування.

Суміш для харчування спортсменів на дистанції включає: відвар «Геркулеса» – 150 г, глюкозу – 200 г, аскорбінову кислоту – 30 г, сироп шипшини – 100 мл, лимонну кислоту – 15 г (або 2–3 лимона), кухонну сіль – 10 г, гліцерофосфат в гранулах – 10 г, глютамінову кислоту – 5 г, мед – 15 м, 10–15 таблеток полівітамінів на 1–1,5 літра кип'яченої води. Після закінчення змагань необхідно прийняти 3 гметінона і 50–100 мл розчину глюкози.

Енергетичний комплекс для підготовки до змагань. Склад: метилурацил – по 2 таблетки 4 р. в день, фосфен – по 2 табл. 2 рази в день, панангін – по 2 табл. 3 рази на день, МАП з медом і горіхами по 1 столовій ложці 3 рази на день (на півлітрову банку меду 1 флакон МАП, 2 склянки мелених горіхів – змішати). Курс 7–10 днів до змагань.

В якості енергетичних засобів використовуються суміші:

1. Сметана – 120 г, соняшникова олія – 60 г., апельсиновий сік – 100 г., ячний жовток – 1, фруктовий джем або конфітур – 25 г, сік одного лимона. Спочатку змішують і розчиняють сметану, масло, жовток, а потім додають все інше і добре змішують. Застосовується за 30–60 хвилин перед тривалими великими навантаженнями.

2. Глюкоза – 60 г, вівсяні пластівці, ячний жовток – 1, сік одного лимона, кухонна сіль – 4 г, аскорбінова кислота – 0,5 м, панангін – 2 г, вітамін В₁ – 1 мг, вода – 200 г. Спочатку готують відвар з вівсяних пластівців, а потім додають інші компоненти. Обидва рецепта містять разову дозу на 1 людину.

Вуглеводно-мінеральний напій для харчування на дистанції. Випускається в фасованому вигляді по 200 і 400 г. Для приготування порції розчинити в невеликій кількості теплої кип'яченої води і потім довести обсяг до 500 або 1000 мл відповідно. Приймати по ходу дистанції порціями по 70–100 мл. Можливо і після тренування в якості відновлювального засобу.

Рекомендовані суміші:

1. Сік 3 лимонів, 150 г глюкози, 500 мг аскорбінової кислоти, 4 мг вітаміну В₆, ячні білки, 2 г куховарської солі, 400 мл води.

2. вівсяний відвар – 350 мг (25 г вівсяних пластівців протерти через сито або 15 г

вівсяної муки), 120 г глюкози, 500 мг аскорбінової кислоти, 5 мг вітаміну В₁, 4 яєчних жовтки, 2 г кухонної солі.

Перша суміш використовується холодної в жарку погоду, друга теплою в холодну погоду.

Білково-глюкозний шоколад «Спорт» складається з 20% молочних білків, до 60% глюкози і 4 г вітамінів. Разовий прийом 0,5 плитки.

Печиво «Олімп» містить 40% гідролізованих білків і вітамінів групи «В». Добова доза 50–100 г, рекомендується в швидкісносилових видах спорту.

Мармелад містить молочний білок і глюкозу, призначений для харчування на дистанції.

СУЧАСНИЙ СТАН ОКРЕМИХ ВІТАМІНІВ

Тіамін (В₁). Необхідний для нормального функціонування нервової системи. Основні джерела: ячмінь, овес, квасоля, спаржа, картопля, печінка, висівки.

Рибофлавін (В₂). Дефіцит в організмі викликає розлади травлення і нервової системи, хронічні коліти та гастрити, загальну слабкість, різні шкірні захворювання, знижує опірність хворобам. Основні харчові джерела: капуста, свіжий горох, яблука, мигдаль, зелена квасоля, помідори, ріпа, пшениця, пивні дріжджі. Особливо багаті на них печінка, яловичина, яйця, молоко і молочні продукти.

Пантотенова кислота (В₅). Важливий для збільшення тривалості життя, недолік викликає порушення обміну речовин: дерматити, депігментація, припинення росту. Основні джерела вітаміну: дріжджі, печінка, молоко, яєчний жовток, зелені частини рослин.

Піридоксин (В₆). Необхідний м'язам, покращує засвоєння ненасичених жирних кислот. Харчові джерела: каші з недроблених круп, хліб з борошна грубого помелу, м'ясо, печінка, дріжджі, висівки і більшість рослинних продуктів.

Фолієва кислота (В₉) і ціанокобаламін (В₁₂). Беруть участь у кровотворенні, регулюють: вуглеводний і жировий обмін в організмі. При дефіциті в їжі виникає недокрів'я. Основні джерела вітамінів: молоко, яйце, соя, дріжджі, молоді частини рослин, яловича печінка і нирки.

Нікотинова кислота (В₃, або РР – протівопелагричний). В окислювальних реакціях. Нестача викликає ураження шкіри і слизових оболонок, нервово-психічні розлади.

Основні джерела: дріжджі, пивні дріжджі, гречка, гриби, продукти тваринного походження. Інші вітаміни групи В.

Серед них інозит, холін, параамінобензойна кислота. Всі вони відіграють важливу роль у зміцненні здоров'я в продовженні молодості.

Інозит – протисклеротична речовина, впливає на стан нервової системи, регулює функції шлунка і кишківника. Джерела: апельсини, зелений горошок, дині, картопля, м'ясо, риба, яйця.

Холін – проти склеротична дія. Нестача сприяє відкладенню жиру в печінці, викликає ураження нирок. Джерела: м'ясо, сир, сир, бобові культури, капуста, буряк.

Параамінобензойна кислота сприяє збереженню здорової шкіри. Міститься в печінці: пророщеній пшениці, шпинаті.

Ретинол (вітамін А) – нормалізує обмін речовин, бере участь в процесі росту, захищає від поразок шкіру і слизову оболонку. В організмі тварин і людини утворюється з каротину. При нестачі виникає сухість шкіри і висип, випадання волосся, погіршення зору, алергія, знижує реакцію і уповільнює увагу. Основні джерела: морква, листя салату, капуста, зелені

частини рослин, печінка і нирки, риба, жир, печінка морських риб, яєчний жовток, вершкове масло, вершки, молоко.

Аскорбінова кислота (вітамін С). Відсутність дуже небезпечна! Необхідний для збільшення продовження життя, створює і оздоровлює тканини, бере участь в окисно-відновному процесі, підвищує еластичність і міцність судин крові, захищає від інфекцій, блокує токсичні речовини в крові, зміцнює зуби і ясна. Основні джерела: цитрусові, плоди шипшини, капуста, зелень молодого ріпи, помідори, чорна смородина, червоний перець.

Токофенол (вітамін Е) дуже необхідний для відтворення потомства, забезпечує нормальне функціонування серцевого м'яза, використовується при лікуванні діабету, астми, перешкоджає утворенню тромбів, очищує вени і артерії від кров'яних згустків.

Основні харчові джерела: зерна злаків, рослинне масло, яйця, салат-латун, печінку. Слід: вживати тільки в поєднанні з ретинолом (А), його надлишок підвищує тиск.

Кальцеферол (вітамін D). Основна функція – сприяти засвоєнню кальцію, регулювати фосфорно-кальцієвий обмін і баланс. Необхідний для згортання крові, нормальної роботи серця, регуляції збудливості нервової системи. Виліковуються деякі очні хвороби і артрит, бере участь в процесі освіти і зростання кісткової тканини (при нестачі – рахіт). Основні джерела: яйця, молоко, вершкове масло, риба, печінка тріски і палтуса. При впливі кварцової лампи або ультрафіолетових променів.

В організмі світлошкірих людей вітамін «D» утворюється в 2 рази швидше, ніж у людей зі смаглявою шкірою. Коли шкіра покривається засмагою, виробництво вітаміну припиняється – захисна реакція організму на надлишок ультрафіолетових променів. Масаж тіла стимулює виробництво вітаміну «D», зберігаючи шкіру здоровою, молодою, красивою!

ГІДРОПРОЦЕДУРИ. У формуванні відповідних реакцій організму на зміну теплових і холодних подразнень важлива роль належить центральній нервовій системі. Через неї відбувається загальна генералізована реакція організму на подразники, яка залежить від місця і площі прикладення подразника, його сили і тривалості впливу. Холодні дії підвищують м'язовий тонус в різних місцях, теплові – сприяють розслабленню тонусу, викликають перистальтику гладких м'язів.

З метою відновлення та зняття втоми широко використовуються різні види ванн, душів, водних процедур.

1. Прісні ванни організму надають температурний і механічний вплив. Тривалість загальних ванн 10–15 хв, а холодних і гарячих – 3–5 хв. Після цього обов'язковий відпочинок 15–20 хв. В день змагань гарячі ванни не застосовуються.

2. Хвойні ванни. Мають заспокійливу дію на нервову систему. Використовуються після тренувань і змагань (і масаж). Тривалість 10–15 хв., температура води 36 °.

3. Соляні ванни. Готуються з куховарської або морської солі, яка додається з розрахунку 2–5 кг на ванну. Впливає на нервові закінчення, на обмін речовин. Після тренувань і змагань.

4. Соляно-хвойні. Рекомендуються при перевтомі, перенапруженні, після інтенсивних занять. Підсилюють обмін речовин, заспокоюють. Температура і тривалість, як у хвойних.

5. Перлинні ванни. Готуються шляхом пропускання повітря через систему трубок або кисню під тиском. Знімають втому, бадьорять, легко дратують і збуджують. Т – 30–37, тривалість 10–15 хв.

Повсякденно в спортивній практиці використовуються різні душі, відновлювальні водні процедури із застосуванням термічного і механічного впливу.

1. Циркулярний душ. Надає тонізуючого впливу. Призначення – після ванни або

масажу, як самостійна процедура. Температура теплою – 36°, холодною – 32°.

2. Струменевий душ (душ Шарко). Тиск струменя 1,5–2,0 атм., Температура води 30–33°. Надає тонізуючої і збуджуючої дію, комбінованої спрямованості по всіх частинах тіла, тривалість 2–3 хв. Після тренувань і змагань.

3. Душ-масаж являє собою поєднання дощового душу і ручного масажу. Одночасний вплив масажу під душем на столі протягом 15–20 хв. через 1–2 години після занять або після 2-го тренування. Т – 35–36 °.

4. Підводні масажі різної сили, спрямованості і тиску. Забезпечують приплив крові, вібрацію організму, 20–30 хвилин.

5. Ручний масаж у воді. Ефективність збільшується, якщо проводять у воді або лікувальній ванні при температурі 34–36°. Активізує обмінно-відновні процеси. Застосовуються погладження, розминка, вібрація. Тривалість 15–20 хв. і залежить від виду спорту і характеру стомлення. Масаж за 1–2 години до сну або після 2-го тренування в день.

6. Контрастні ванни або душі. Чергування від 3–4 до 5–6 разів, гарячий вплив 2–3 хв., Холодний – 1,5 хв., Обов'язкові в кінці процедура розтирання сухим рушником і відпочинок. Загальні або ж місцеві впливи на організм повинні суворо контролюватися і регламентуватися.

УЛЬТРАФІОЛЕТОВЕ ОПРОМІНЕННЯ. Важлива особливість дії променів полягає в їх здатності активізувати обмін речовин, сприяти виробленню вітаміну «D», нормалізувати дії вегетативної нервової системи. Опромінення має протизапальну і болезаспокійливу дію, стимулює захисні сили організму. Проводиться в осінньо-зимовий період, з метою профілактики простудних захворювань, підвищення працездатності (індивідуально або групою з малих біодоз за рекомендацією лікаря).

АЕРОІОНІЗАЦІЯ. Штучне насичення повітря іонами негативного заряду. Вдихання іонізованого повітря сприяє засвоєнню кисню тканинами організму, прискорює обмінні процеси, нормалізує функції ЦНС, склад крові і ін. Знімає відчуття втоми і заспокоює.

ОКСИГЕНОТЕРАПІЯ. Вдихання вологого кисню через маску або катетери протягом 5–15 хв. Оксигенотерапія збільшує оксигенацію крові, ліквідує гіпоксію тканин, швидше відновлює енергетичний потенціал організму спортсменів. Нормалізується сон, харчування, загальне самопочуття.

Дуже популярні вітамінні добавки в кисневих коктейлях, які нормалізують ЦНС, ССС і нервово-м'язову в період інтенсивних занять.

ПАРНА БАНЯ (САУНА). Є гігієнічним засобом і відновлювальним обладнанням. У парній температура становить від 60 до 80 градусів при відносній вологості 20–70%. У сухоповітряній лазні-сауні температура досягає 100–140° при вологості до 10–15%. Перед входом очищають шлунок, прогріваються 5–7 хвилин і миються під душем (підготовка в залежності від температури, вологості і самопочуття). При користуванні віником краще береза або дуб, які попередньо розпарюють.

Не рекомендується більше 3–4 разів заходити в парильню кожного разу по 5–7 хв. (до 10 хв.) Баня використовується і для зменшення ваги, відпочинку. Поєднують інтервали відпочинку, прохолодний душ, ванну або басейн. Не перегріватися і не остигати, щоб не порушити баланс відновлення.

ФІНСЬКА БАНЯ (сухий пар).

ПОРТАТИВНА ТЕПЛОВА КАМЕРА. Використовуються різні модифікації з урахуванням самомасажу і вібромасажу. Регулюється тимчасовий і температурний режим, а також використовується сеансами при скиданні ваги.

СПОРТИВНИЙ МАСАЖ. Дозволяє цілеспрямовано змінювати функціональний стан організму: тонізує, заспокоює, збуджує, нормалізує і стабілізує функції організму.

Масаж класифікується за групами:

1. Тренувальний;
2. Попередній;
3. Відновлювальний;
4. Заспокійливий.

Тренувальний – в період підготовки з метою вдосконалення фізичних якостей, збереження працездатності та тренованості.

Попередній – виконується безпосередньо перед тренуванням або змаганням (розминка) з метою якнайкращої підготовки організму до майбутньої діяльності.

Відновлювальний – після спортивних навантажень для відновлення працездатності, функцій організму (фізичних і психічних).

Заспокійливий – для розслаблення систем організму, зняття втоми, при підготовці до сну, при аутогенним тренуванні, в лазні ...

Різні форми масажу можливо проводити в кілька сеансів. Відновлювальний масаж доцільно проводити після гідропроцедур (ванни, душ, басейн) або парної лазні, які сприяють розслабленню м'язових тканин. В якості допоміжних засобів використовують фізіотерапію, оксигенотерапію, аутогенне тренування. Залежно від характеру навантаження (обсягу і інтенсивності) призначають масаж. У спортсменів з великим досвідом занять популярний самомасаж найважливіших органів або ділянок тіла в період виступів.

ЗАСТОСУВАННЯ РОЗТИРАНЬ, ЯКІ РОЗІГРІВАЮТЬ І МАЮТЬ ЛІКУВАЛЬНУ ДІЮ. Використовуються для профілактики і лікування травм, захворювань, зняття втоми. Креми, мазі, гелі сприяють збільшенню мікроциркуляції крові і профілактиці.

ВПРАВИ ЗІ СКАКАЛКОЮ З НАВАНТАЖЕННЯМ І ДЖГУТАМИ

Стрибки зі скакалкою спортсмен виконує на носках, при цьому основне навантаження лягає на м'язи, задіяні в баскетболі. При малій частоті стрибків (60–70 за хв.) гравець повинен зробити 2 стрибка за повне коло (обертання) скакалки, при більшій швидкості (90–100 стрибків за хв.) він робить один вищий стрибок. Найкращим слід вважати швидкість 140 стрибків за хвилину. Частота серцевих скорочень в цих вправах досягає максимальної вже після 15–20 секунд, тому баскетболіст спочатку витримує таке навантаження не більше хвилини, а між серіями стрибків необхідно робити однохвилинні паузи відпочинку. Фахівці рекомендують включати вправи зі скакалкою в заключну частину тренування.

Перший час слід використовувати скакалки з вагою в 1 кг у 6–8 однохвилинних серіях. Високі і фізично сильні спортсмени можуть поступово збільшувати вагу скакалки і тривалість серій до 12–15 хвилин. Ефективним виявилось використання чергування різних за вагою скакалок і тривалості серій.

У відновлювальному періоді, коли спортсмени самостійно підтримують форму, вправи зі скакалкою дуже корисні: 7–8 однохвилинних серій 3–4 рази на тиждень у поєднанні з паузами відпочинку.

Тестування показало, що покращилися показники в спринтерському бігу, прискореннях і ривках по довжині майданчика, вертикальних і складно координованих стрибках. Помітні зрушення в позитивну сторону в показниках витривалості гравців (ЧСС – максимальна). Особливо якісно проявилось збереження фізичних кондицій в заключні хвилини таймів або матчу.

Тренування зі скакалкою – гарний засіб для розвитку спритності, синхронного руху рук і ніг, легкості і ритмічності в рухах, переміщеннях по майданчику. Для високорослих баскетболістів – це спосіб поліпшення координації рухів на майданчику. Збільшується потужність легенів спортсменів, вибухова сила м'язів в ривках з місця і вертикальних стрибках.

Своєрідний розвиток м'язів плечового пояса, рук і грудей у поєднанні зі складнокоординаційними поворотами, обертаннями допомагає гравцям постійно підтримувати фізичний стан, удосконалювати витривалість і швидкості у підготовці.

Вправи з гумовими джгутами розвивають силу рук, плечового пояса, координацію і синхронність рухів, що досить важливо у підготовці.

ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ І ШЕЙПІНГ

Аеробіка може бути використана для розвитку гнучкості, координації рухів і підвищення витривалості серцево-судинної системи, розвитку окремих груп м'язів спортсменів. Рекомендується поєднувати вправи спеціальної спрямованості з елементами аеробіки, з урахуванням анатомічних особливостей, фізіологічних вимог, функціонального стану організму баскетболістів.

Тривалість одного заняття може коливатися від 30 до 90 хвилин в залежності від конкретних завдань, загальної спрямованості, тренувального часу і умов людей, що займаються. У заняття можна включити 2–3 основні вправи для розвитку певної групи м'язів, при цьому використовувати різноманітні рухи, що впливають і на інші групи. Аеробна підготовка проводиться 2–4 рази на тиждень. Музика повинна бути ритмічною, середнього темпу, запальною і відповідати характеру вправ, враховуючи всі смаки і особливості підопічних (особливо в жіночих командах).

Ефективність підвищується при правильному розподілі навантаження на групи м'язів-антагоністів. Краще використовувати рівномірні стійкі рухи, які контролюються спортсменом і дуже важливо врахувати дихання, легкість і ритмічність, вдих – при найбільшому зусиллі. Вправи на розтягування і гнучкість починаються з найбільш простих, повільних і легких у виконанні, а потім ускладнюються, посилюються і прискорюються при виконанні.

Розминка не повинна бути тривалою, але повинна відповідати спрямованості заняття і завданням виконання програми. Стежити за правильним положенням тіла і окремих частин тіла, поєднанням дихання і навантаження при виконанні складних вправ. Стежити при виконанні складних варіантів за положенням рук, ніг, хребта, координацією рухів і їх синхронністю. Давати гравцям можливість більш тривалих пауз відпочинку (активного чи пасивного) при виконанні нових елементів і сполучень вправ. Підбір музики або програм виробляти з урахуванням побажань і характерних особливостей спортсменів-ігровиків, а також часу року і періоду підготовки (змагання або відновлення).

При досить професійній підготовленості гравців в командах (особливо жіночих) слід ускладнити і подовжити, період занять, включивши використання тренажерів або допоміжних предметів для навантаження окремих груп м'язів (палиці, обручі, м'яч, гантелі, гумові джгути, амортизатори, упори, пояси, манжети).

ТРЕНЕР – ЛІДЕР У СПРИЙНЯТТІ СПОРТСМЕНІВ

Ряд досліджень і опитувань діючих спортсменів характеризують і диференціюють оцінку за чотирма основними категоріями:

«Особистість» тренера (загальне ставлення, його тренерське кредо особливості поведінки і емоційно-вольова сфера), його «техніка і методика» (організація тренувального процесу, методи роботи, тактика і здатність вирішення технічних питань), його «знання» (інформованість про психологічні і фізіологічні факторах спортивної діяльності, знання правил, теоретична базова і перспективна інформованість в своєму нинішньому вигляді), «біомеханіки» (тобто про те, які навички необхідні, основи навчання техніці, тренування, знання структури навички, допоміжних заходів). Коли оцінки спортсменів зіставили із самооцінкою їх тренерів, результати були не дуже обнадійливими. Найбільші розбіжності між судженнями *тих, кого ведуть* (спортсменів), і самооцінками лідерів (тренерів) виявилися по «особистісному параметру».

На думку більше 70% тренерів, вони мають «позитивні особистісні особливості», проте лише близько 30% спортсменів дали їм таку оцінку.

Тренери отримали в цілому загальну негативну оцінку (понад 60%) з боку спортсменів і тільки трохи більше 20% з них роль тренера оцінили позитивно. При зіставленні індивідуальних і командних видів спорту критичніше оцінюють «індивідуали».

Негативні типи:

– «ображаючий» – тип тренера, якого більш за все не люблять, не поважають, не бажають;

– «крикун» – вважає, що успіх його праці залежить від величини шуму, який він створює;

– «месник» – переконує спортсменів, що їх невдачі ставлять під загрозу їх місце в команді, він готовий мститися їм за «недобросовісну» працю і старанність;

– «душитель» – добре працює під час тренувань, але при наближенні змагань впадає в шоківий стан (схожий з – «трясун»);

– «трясун» – втрачає самовладання під час змагань, «викурює одразу дві цигарки», виражає психологічний «біль»;

– «самовпевнений генерал» – не змінює тактику в усіх турнірах, що і призводить до поразок, помилок – «герой» – «кидається» вітати вихованців, щоб усі бачили, хто їх тренер, хвалиться своїми досягненнями;

– «професор» – науково настроює себе і своїх вихованців за допомогою надскладних установок і планів на гру й інші заходи, має викладки, банк даних, рекомендації спеціаліста;

– «бормотун» – вічно чимось незадоволений, буркотун, обговорює;

– «тюремник» – «забобонний» – вірить у прикмети, заговори, використовує гороскопи, порівнює спортсменів, «підраховує сили»;

– «лідар» – з'являється після зробленої роботи, ховається від трудомісткого процесу;

– «обвинувач» – постійно шукає винних, штрафує гравців, на всі випадки має пояснення і «крайні», звинувачує обставини;

– «занадто друг» – «біла тростина», – «накачка» й інші;

Позитивні типи тренерського цеху:

– «підтримуючий» – завжди поруч із спортсменами, підтримує в усіх ситуаціях, емоційно, ділить труднощі і поразки, у важку хвилину допомагає порадою і справою, застерігає від помилок і підбадьорює, орієнтує на подальші успіхи;

– «холоднокровний» – зберігає спокій в напружених ситуаціях і приймає вірні рішення в умовах стресу, приклад самовладання для учнів, критичні зауваження висловлює віч-на-віч і може заспокоїти спортсмена від перезбудження;

– «психолог» – може довести спортсменів до оптимального рівня збудження перед

змаганнями, успішно керує командою після поразки, може перетворити страх на перевагу, відчуває стан до, під час і після змагань, розуміє спортсменів;

– «турист» – контактує з усіма членами команди, як з «зірками», так і з запасними, проводить бесіди з будь-якими гравцями з проблемами і без них, в курсі подій і приділяє увагу всім;

– «консультант» – пояснює, як досягти кращого результату, знайомить з інформацією і важливими деталями, шукає шляхи реалізації;

– «лікар» – цікавиться станом здоров'я, допоможе при хворобах, травмах, опікує гравців, радить профілактичні міри;

– «оратор» – вдало користується словом, настроює гравців, може переконати на працю без тиску і наказів;

– «мислитель» – подає вдалі ідеї, аналізує показники, є аналітиком в спортивних колах, намагається впровадити новинки теорії.

Досвідчені спортсмени більш критично і вимогливо оцінюють своїх наставників, ніж молоді і недосвідчені, «непрофесіонали». Створюючи умови і ситуації іноді провокують і використовують будь-які прийоми перевірки тренерів «на міцність і надійність виконання». Тренер ніколи не має права захворіти на «зіркову хворобу».

Дійсно, несприятливі психічні стани можуть бути у баскетболістів з досить різними особливостями психіки; відіграє свою роль цілий комплекс факторів об'єктивного і суб'єктивного і навіть випадкового характеру. Такі несприятливі стани частіше за все виражаються у вигляді невротичних реакцій на екстремальну ситуацію.

Реакція очікування, сама назва якої говорить про те, що вона виникає, коли передстартова ситуація виявляється надмірно напруженою і психічне перенапруження спортсменів виражається в нестабільності стану. Спостерігається метушливість, жвавість, швидка і часто незв'язана мова, зміна тембру голосу, сміх без причини, почервоніння шкіри обличчя та ін. При такій невротичній реакції особливо необхідні чіткі, розмірені рухи, спрямованість уваги, концентрація уваги на різних предметах, ретельне виконання вправ цільового характеру в розминці. Тренер повинен говорити і жорстко, і діловито, а іноді навіть ігнорувати спортсмена. Необхідно застосовувати такі прийоми психорегуляції:

– «сублімація» – спрямована на витіснення думок спортсмена про можливий результат гри в сферу її техніко-тактичного змісту, при цьому формується готовність до ефектного виконання «коронних» прийомів гравця,

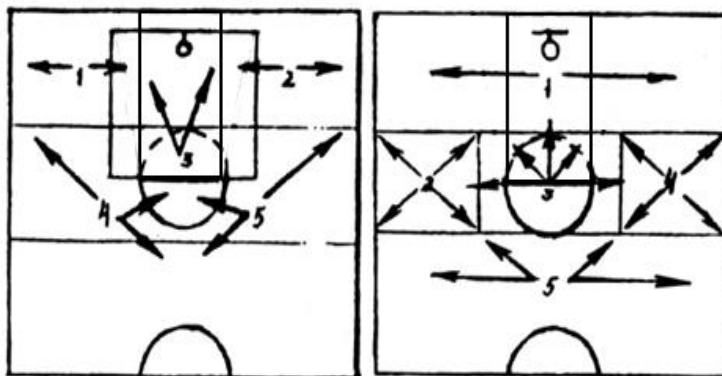
– «десенсибілізація» – подумки «програються» майбутні неприємні відчуття, уявляється, які фізичні та моральні зусилля будуть потрібні, необхідно застосовувати в поєднанні з психорегуляцією для створення сприятливого фону,

– «парадоксальна інтенція» – є варіантом попереднього прийому, але уявляються не негативні відчуття, а цілісні ігрові ситуації, настрої на тривалому періоді гри, аналізуючи і свій стан і противника, намагатися не створювати повтору помилок.

РІЗНОВИДИ ЗОННОГО ЗАХИСТУ (СХЕМИ)

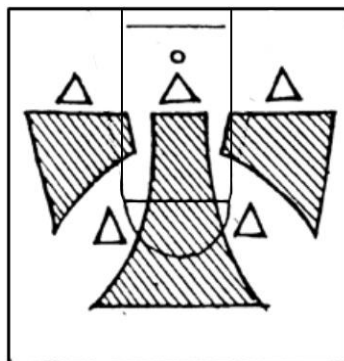
Один з найбільш «популярних» зонних захистів 2–1–2, прикриває всі найбільш небезпечні кидкові позиції і не концентрується на приватному у збиток цілому. Сильні сторони: прикриває небезпечні ділянки, область штрафного кидка, має вигідні позиції для підбору і організації швидкого прориву. Слабкі сторони: важко прикрити дальні кидки і з кутів майданчика, вразлива проти кидків і проходів по лицьовій, а також для позиційних кидків в стрибку, в області штрафного кидка може бути вразлива для високорезультативної

позиції атакуючого гравця.

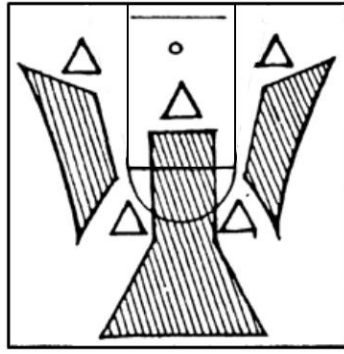


Розставлення 1–3–1, що вельми успішно застосовується, завжди важко переборне для команд. Сильні сторони: в області штрафного кидка і проти центрального гравця суперника, добре прикриває нападника під кільцем, нейтралізує напад з перевантаженням на одній стороні майданчика, порушує звичні взаємодії нападаючих, прикриває середній кидок. Слабкі сторони: вразлива для кидка з кута, незручна для підбору і швидкого прориву, кидок-прохід з лицьової небезпечний і обсяг навантаження на бічних захисників найбільший, що може їх вимотати.

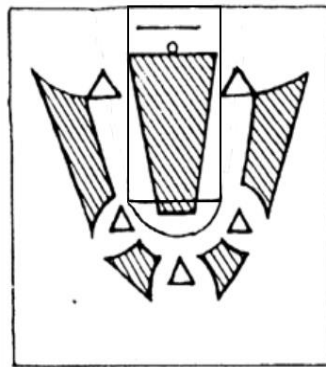
Зонний захист 2–2–1 представляє цікаву побудову, де кожний гравець повинен строго виконувати свій маневр і ретельно страхувати партнера при проходах гравця нападника. Є вразливі сектори в штрафному майданчику і для середнього кидка. Руховий обсяг в цій побудові дуже великий, гарний для організації перехоплень, швидкого нападу, переходу до пресингу, проти далеких 3-х очкових кидків, дріблера.



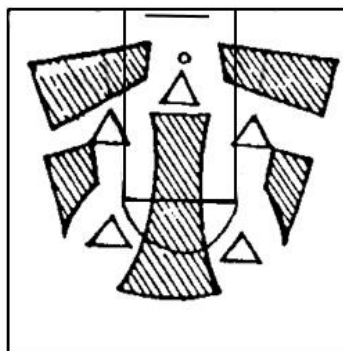
Зонний захист 2–1–2 «класична» при наявності високорослих центрових і нападників, а також досвідчених рухомих захисників. Обсяг роботи в цій побудові у захисників величезний, але і користь буде видно. Але є досить багато секторів слабких, де середній кидок, дальній прохід, 3-х очкові атаки будуть результативні, якщо немає взаємовиручки і суворого підстрахування виконавців, підбору м'яча.



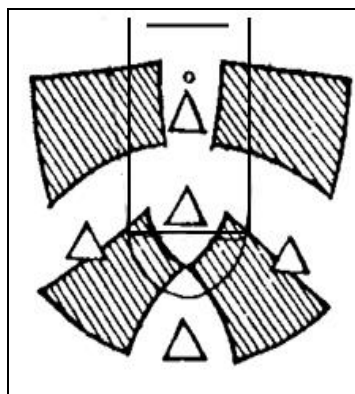
Зонний захист 3–2 «стандартного типу», де розташування гравців захисту у всіх лініях передбачає великий індивідуальний досвід і майстерність. Гарний для забезпечення надійного підбору м'яча і організації позиційного нападу. Має ряд незахищених місць і вимагає активного переміщення. Вразливий для кидків середніх, далеких, входу-скидання м'яча, «снайпера-індивідуаліста».



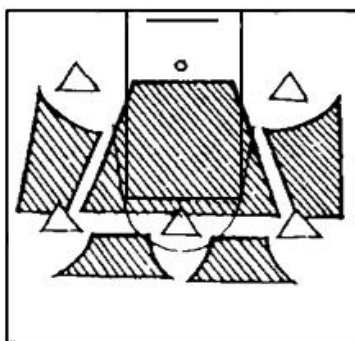
Зонний захист 1–2–2 з яскраво вираженим центровим гравцем має кілька вразливих місць, які необхідно враховувати при побудові захисних дій своїх гравців. Рухливість всіх ланок побудови залежить від мобільності і швидкості переміщень, зважаючи на розташування гравця нападу з м'ячем. Необхідно навчити гравців уникати положення статистів і грати активно.



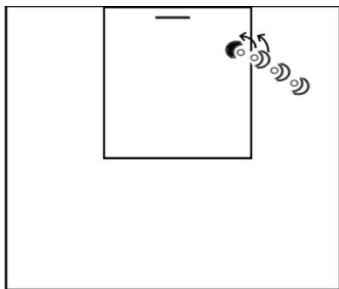
Зонний захист 1–3–1 дуже рідко і несподівано зустрічається у виконання досвідчених команд і строго диференційований. Має багато переваг при активному «ювелірному» виконанні. Є багато вразливих місць, де досвідчені виконавці при максимально швидкому володінні м'ячем успішно «зламують» замок цього захисту. Зона гарна проти далекого і середнього кидка і слабка проти глибоких центрів.



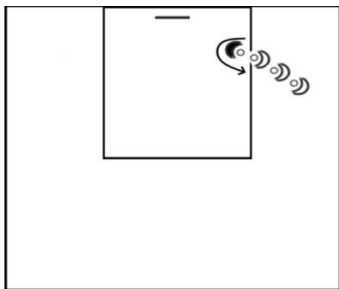
Зонний захист 2–3 «класичний» при наявності двох високорослих і трьох маленьких гравців. При активному рухомому виконанні дуже мобільний і сильний. Має багато вад – «пустушок», де у досвідченого виконавця є перевага для атаки-проходу або кидка, особливо в середині зони, якщо немає належного страхування гравцями один одного. Гарний для організації швидких атак і прориву, при надійному оволодінні м'ячем на щиті.



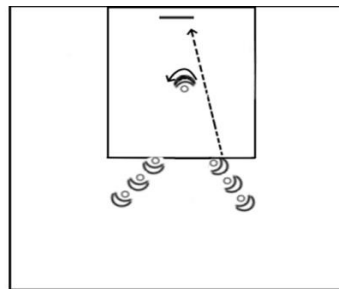
Вправи для тренування боротьби за відскок в захисті



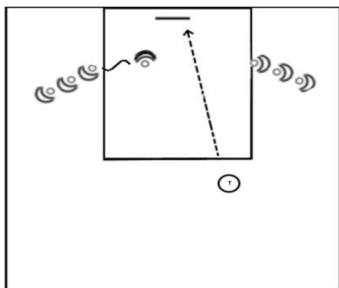
а



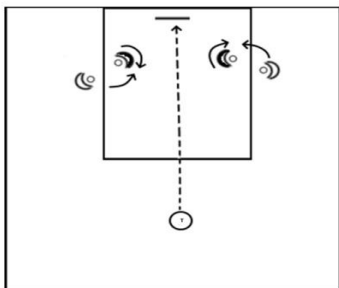
б



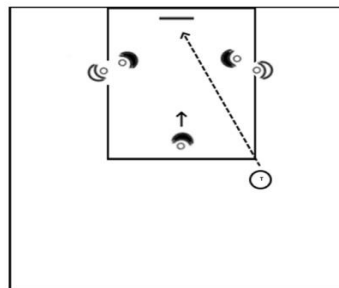
в



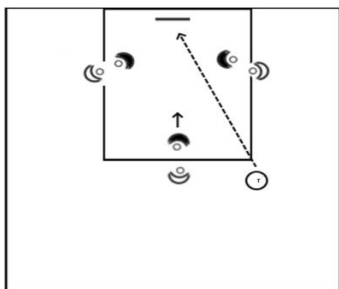
г



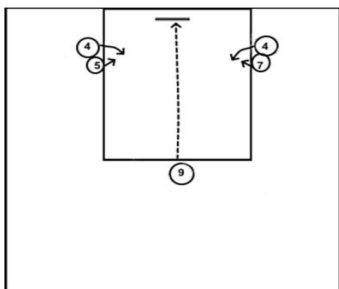
г



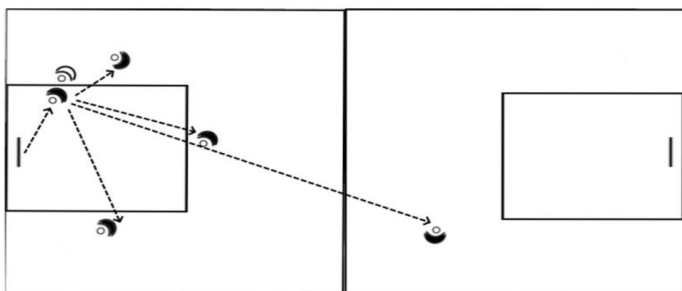
д



е

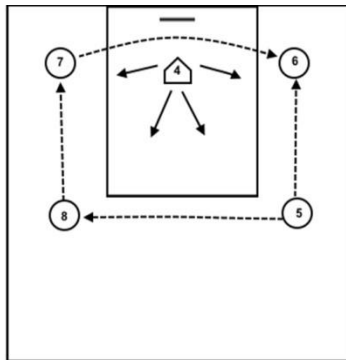


є

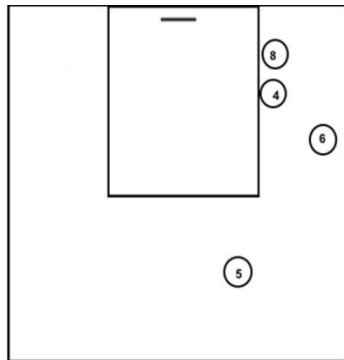


ж

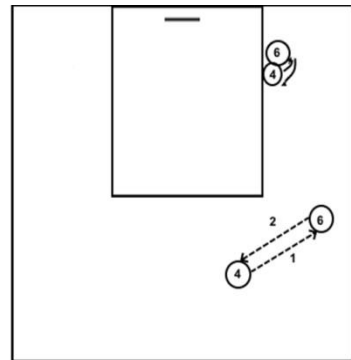
Вправи для тренування пересувань високорослих баскетболістів в поєднанні з вибором місця



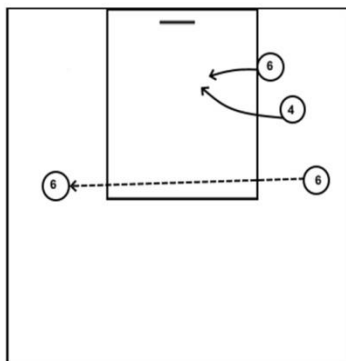
а



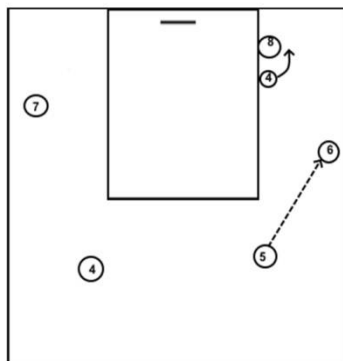
б



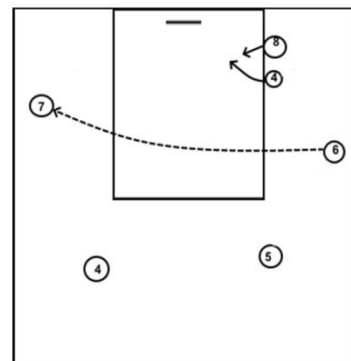
в



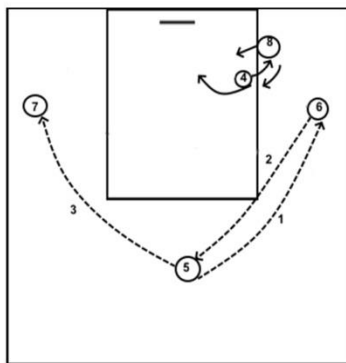
г



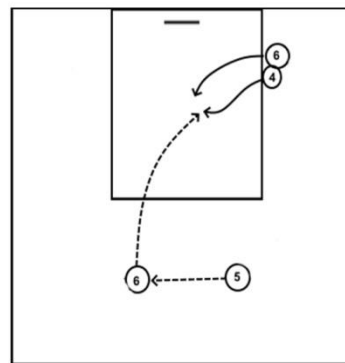
г



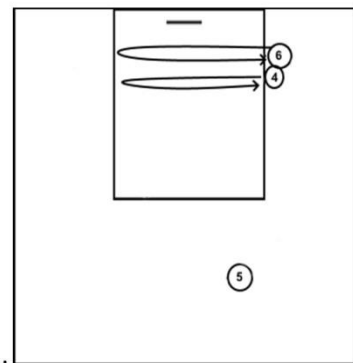
д



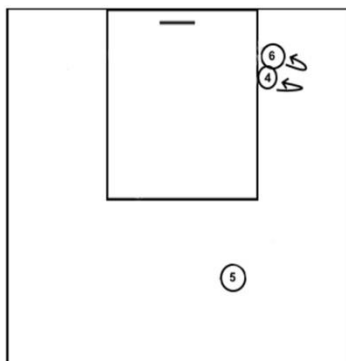
е



е

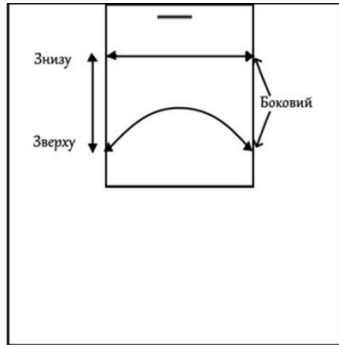


ж

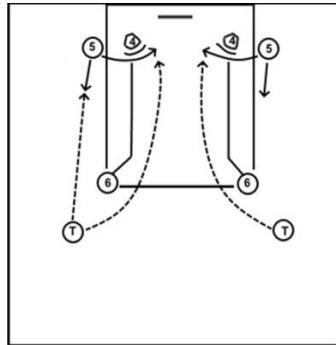


з

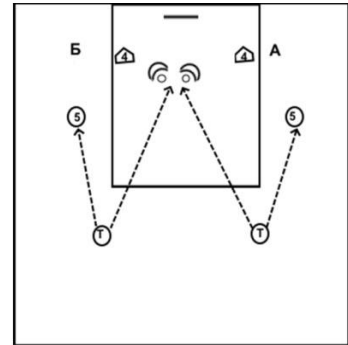
Вправи для тренування кидків



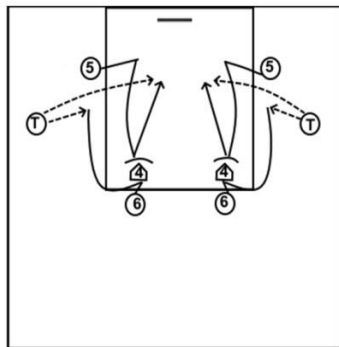
а



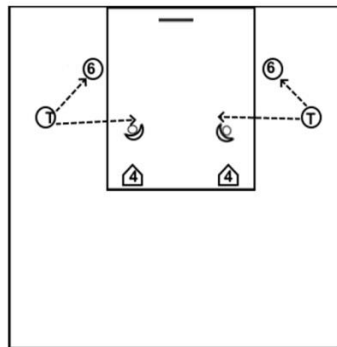
б



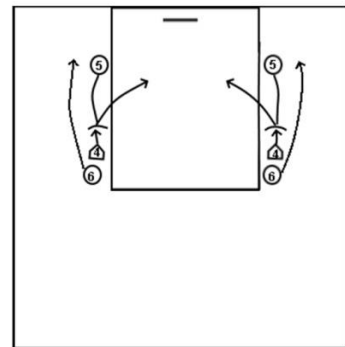
в



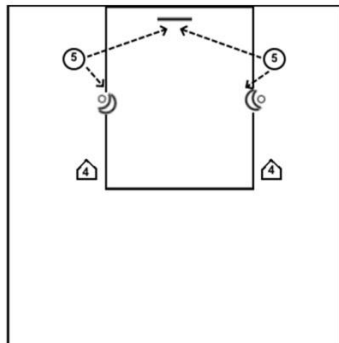
г



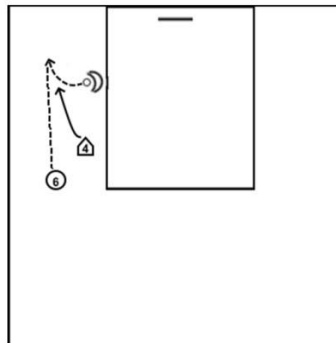
г



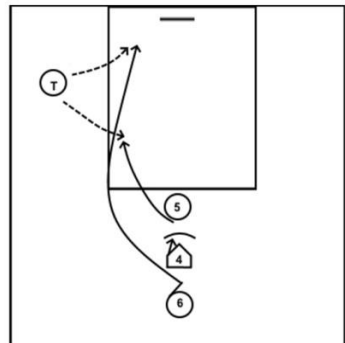
д



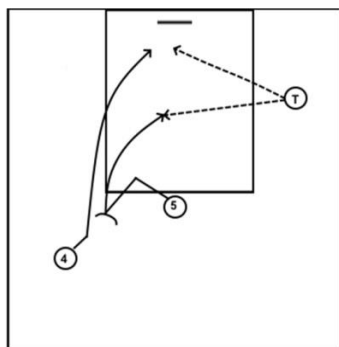
е



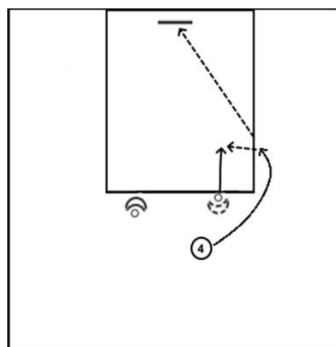
е



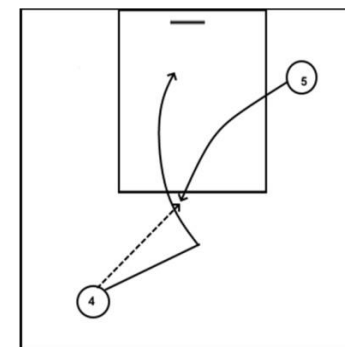
ж



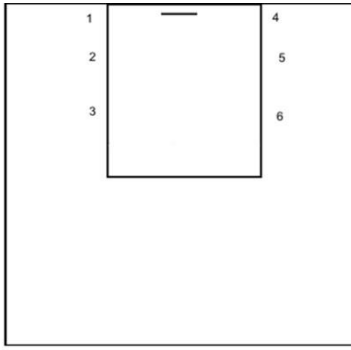
з



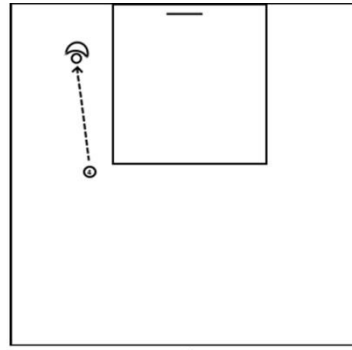
и



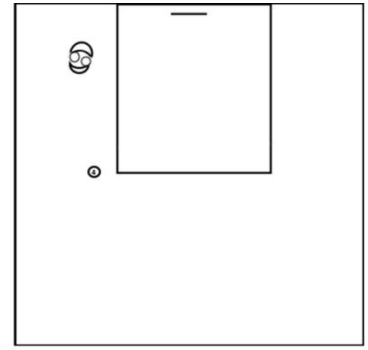
і



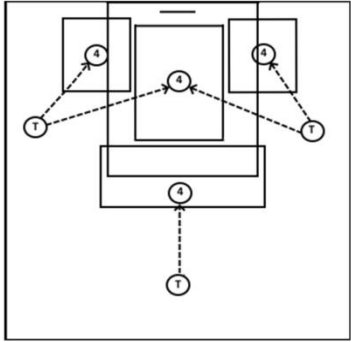
а



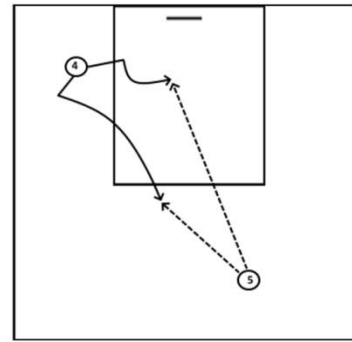
б



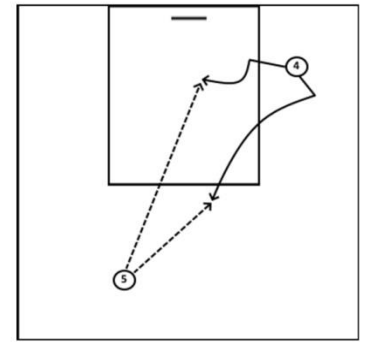
в



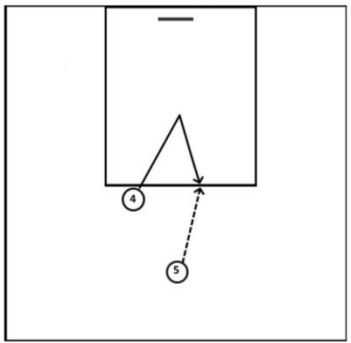
г



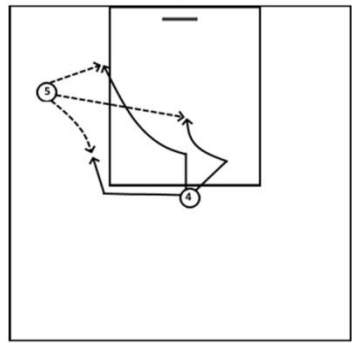
г



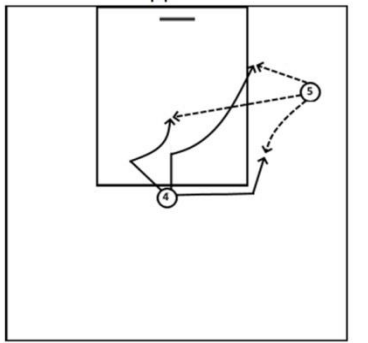
д



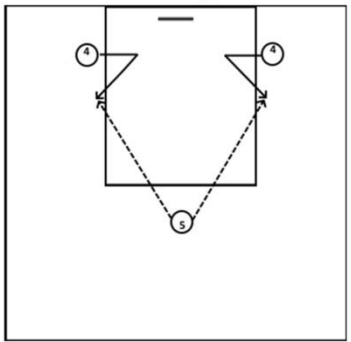
е



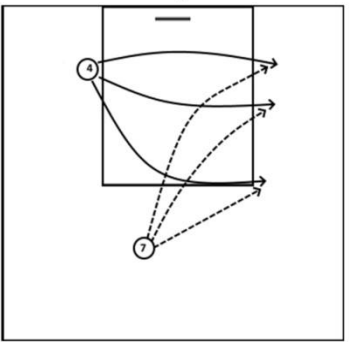
е



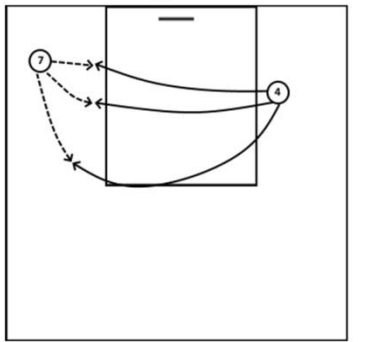
ж



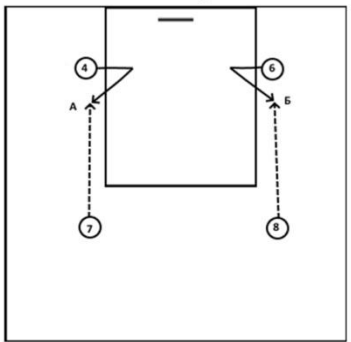
з



и



і



й

Використана і рекомендована література:

1. Безмылов Н., Шинкарук О., Митова Е. Комплексная оценка уровня подготовленности баскетболистов при проведении ежегодной процедуры драфта в профессиональные клубы НБА. – 2016.
2. Безмылов Н., Шинкарук О., Мурзин Е. Система отбора игроков и подготовка резерва для национальной сборной команды по баскетболу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 5–14.
3. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. Москва : ФиС, 1983.
4. Бринзак С. С., Краснов В. П. Роль силового тренинга в физической подготовке игроков студенческой баскетбольной команды. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 5. С. 13–17.
5. Вознюк Т. В. Контроль підготовленості та змагальної діяльності студентських команд з баскетболу. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ «Планер», 2017.
6. Волков В. М. Биологические аспекты отбора и управления в юношеском спорте. Смоленск, 1974.
7. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. Москва : ФиС, 1983.
8. Головченко М., Бикова О. Взаємозв'язок розвитку координаційних здібностей та технічної підготовленості баскетболістів 10–11 років. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. 2017. С. 62–64.
9. Козина Ж. Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта : автореф. дис. ... докт. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01 / Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины. Киев, 2010. 45 с.
10. Козина Ж. Л. Гринь Л. В. Результаты определения уровня специальной физической подготовленности и функционального состояния баскетболистов студенческой команды. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей* : сб. науч. трудов / под. ред. С. С. Ермакова. Харьков : ХГАДИ, 2009. № 4. С. 60–68.
11. Корягин В. М. Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 10. С. 3–7.
12. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
13. Кудимов В. Н. Подвижные игры как средство отбора детей для занятий баскетболом в группе интенсивного обучения. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 2. С. 82–85.
14. Кудимов В. М., Беркут И. С. Развитие точности штрафных бросков в баскетболе с использованием технических средств. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы воспитания и спорта*. 2007. № 3. С. 65–67.
15. Митова О. О. Інтегральна підготовка баскетболістів 17–19 років при переході в команду суперліги. PhDdissertation. Україна, Харків, 2004.
16. Митова О. О., Сушко Р. О. Методи наукових досліджень у баскетболі. Дніпропетровськ : Інновація, 2015.
17. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. Москва : 1984. 144 с. : ил.
18. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.: ил
19. Поплавський Ю. М., Маслова О. В., Безмилов М. М., Митова О. О., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,

- спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : РНМК МОН України. 2019, 165с.
20. Помещикова І. П., Харченко Є. С. Точність кидків м'яча в кошик баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивні ігри*. 2017. № 2. С. 56–59.
 21. Помещикова І. П., Чек О. О., Кудімова О. В. Вплив показників вестибулярної стійкості на рівень техніко-тактичної підготовленості баскетболісток студентської команди. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях* : збірник статей до XI Міжнародної наукової конференції (Белгород – Красноярськ – Харків – Москва, 23–24 квітня 2015 р.). 2015. С. 153–157.
 22. Хромаев З. М., Мурзин Е. В., Обухов А. В., Защук С. Г. Развитие физических качеств баскетболистов : метод. пособие для тренеров по баскетболу. Киев : ФБУ, 2006. 112 с.
 23. Чуча Н. І., Помещикова І. П., Ляхова Т. П. Ефективність кидків м'яча у кошик команди Харківської області на змаганнях юнацької баскетбольної ліги. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 5(113), 183–189.
 24. Чуча Ю. И., Смирнов Н. Н., Чуча Н. И. Специфика отбора и воспитания детей младшего возраста (7–10 лет) : метод. реком.. Харьков : ХИИТ, 1990. 32 с.
 25. Чуча Ю. И. Отбор и подготовка баскетболистов : учеб.-метод. пособие для студ., препод., тренеров. Харьков : ХХПИ, 1996. 204 с. : ил.
 26. Чуча Ю. И. Предсезонная подготовка игроков. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях* : электронная научная конференция (г. Харьков, 15 января 2005 года) : сб. статей / под ред. С. С. Ермакова. Харьков : ХГАДИ, 2005. С. 167–171.
 27. Яхонтов Е. Р., Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. Москва : ФиС, 1981.