Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки спортивная школа олимпийского резерва «Юность» использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

а) тестирование детей;

б) сдача контрольных нормативов с целью комплектования учебно-тренировочных групп;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Тренерам-преподавателям для анализа и корректировки в своей деятельности рекомендуется использовать следующие критерии:

а) на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в баскетболе;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля;

б) на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся. Уровень потенциальных возможностей обучающихся в баскетболе;

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

- уровень освоения основ техники в баскетболе.

в) на учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта баскетбол:

- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

г) на этапе спортивного совершенствования:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;

- зачисление воспитанников спортивной школы в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься баскетболом.

При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих отбор рекомендуется производить но результатам сдачи контрольных нормативов.

Порядок проведения отбора устанавливается приказом директора и доводится до сведения тренеров-преподавателей.

На учебно-тренировочный этап, как правило, зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

На этап спортивного совершенствования рекомендуется зачислять спортсменов, выполнивших норматив спортивного разряда не ниже 1 спортивного разряда.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Обязательность работы по индивидуальным планам рекомендуется устанавливать на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс.

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов, как средства, методы, условия, с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.

При анализе всей совокупности педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных результатов, условно можно выделить три компонента подготовки:

Первый компонент — система соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. При этом соревнования классифицируются на: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные.

В современной соревновательной практике можно наблюдать три методических подхода. Первый — связан со стремлением спортсменов стартовать возможно чаще, добиваясь высоких результатов в каждом соревновании. Второй — предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, где основное внимание обращено на подготовку к главным соревнованиям сезона. И третий подход — соревновательная деятельность должна быть широкой, но строго дифференцированной: подготовительные и контрольные соревнования используются лишь как средство подготовки. Задача достигнуть высокий результат в них не ставится — вся система подготовки концентрируется на необходимости достижения высоких результатов в отборочных и (особенно) в главных соревнованиях. Данный подход считают специалисты наиболее плодотворным.

Очень важно, чтобы при планировании соревнований в течение года оптимально учитывалось единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе их подготовки.

Второй компонент — система спортивной тренировки. Она представляет в системе подготовки спортсменов основную (практическую) ее часть. Спортивная тренировка охватывает в определенной мере все виды подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физическая подготовка, а также практические разделы технической, тактической и психологической подготовки.

Цель спортивной тренировки: развитие личности спортсмена и на этом фоне достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи спортивной тренировки: развитие психических и физических качеств (общих и специальных), приобретение практических и теоретических знаний по специализации, гигиене, самоконтролю и т.д.

Основные направления спортивной тренировки: воспитание, обучение, повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

Спортивная тренировка строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физической культуры.

При характеристике суммарного эффекта системы тренировки и подготовки спортсменов пользуются следующими понятиями:

а) тренированность: степень биологической приспособленности организма к определенной работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС); выделяют общую и специальную тренированность;

б) подготовленность: это понятие более емкое, чем тренированность: физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность;

в) спортивная форма: оптимальная (наилучшая) готовность к спортивным достижениям для данного конкретного цикла тренировки. Все эти понятия означают определенное состояние спортсмена.

Третий компонент — система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. Она включает в себя факторы общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также вне тренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена.

Только объединенные в целостную систему все перечисленные компоненты могут обеспечить наивысший рост спортивных результатов и общий положительный эффект спортивной деятельности. При этом тренер-преподаватель должен искать новое, свое.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. При всей важности организационных и материально-технических условий для роста спортивных достижений прогресс спорта прежде всего определяется совершенствованием системы спортивной тренировки, современные тенденции которого отражаются в следующих основных направлениях:

I. Резкий прирост объемов учебно-тренировочной работы.

II. Строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта, как баскетбол.

III. Постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки.

IV. Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

V. Расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных физических способностей и техники движений; проведение тренировки в условиях среднегорья и высокогорья, что позволяет интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренировочного воздействия, повысить непосредственную подготовку к главным соревнованиям.

VI. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

VII. Совершенствование системы управления учебно-тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

Понятие «спортивное соревнование». Основные функции и особенности спортивных соревнований.

Спорт немыслим без соревнований и состязаний, которые включены в саму его природу, внутренне присущи ему. Само по себе соревнование свойственно не только спорту, но и другим видам человеческой деятельности. Соревнуются между собой отдельные фирмы, компании; проводятся кинофестивали, конкурсы пианистов и певцов, артистов балета и цирка. Однако исключение состязательного момента из этих видов деятельности не разрушит их существа, поскольку он не является их специфической основой. Спортивная же деятельность без своего главного составного элемента — соревнования полностью утрачивает свой смысл, свою специфику. Показано, что в развитии человеческой культуры различные виды противоборства, состязаний, игр первичны; лишь позже начали появляться и закрепляться в практике элементы, методы, формы подготовки к их участию (Демин В.А., 1974). Стало быть, генетически и субординационно спортивные состязания «старше» спортивной тренировки и других форм подготовки спортсменов. Спортивное соревнование выступает как причина, породившая тренировку, а не наоборот. Демин В.А. выдвинул оригинальную точку зрения, относительно причин возникновения спорта. Как считает автор, спортивные состязания явились одной из гениальных попыток греков найти форму в высшей степени демократической организации, способной мирным путем разрешить спорные вопросы, возникающие между соперничающими общинами. Такая форма регулирования межплеменных отношений была найдена задолго до появления политически оформленного государства.

В связи с тем, что основой спорта являются соревнования, для обеспечения их функционирования в процессе исторического развития обще-более концентрированно социальная сущность спорта, через соревнование и в соревновании спорт предстает в качестве специфических общественных отношений, которые называются спортивными отношениями.

Выделяют первичные и вторичные функции спортивных соревнований. Первичная (специфическая) функция соревнования - это определение иерархии мест участников состязаний, т е. ранговая оценка всех соперников, нахождение победителя и призеров состязаний или фиксация рекорда. Эта функция в первую очередь относится к классу социальных оценок. Вторичные (неспецифические) функции соревнований весьма разнообразны. Этими функциями являются следующие: нормативная, подготовительная, селекционная, стимулирующая, самоутверждения, зрелищная, воспитательная, информационная, познавательная, творческая, коммуникативная, престижная, управления, моделирования, контроля, агитационно-пропагандистская, культурного обмена, рекреационная, экономическая, осуществления международных связей, интеграционная и многие другие.

Соревнования возникают, когда у человека появляется как минимум установка «сделать что-то лучше, чем кто-то» и превзойти кого-либо в каком-либо отношении. Более полноценным является вариант, когда все соперники осознают соревновательность своих действий и одновременно имеют установку на выигрыш друг у друга. Особый статус имеет «рекордный» вариант соревновательного проявления, когда спортсмен имеет установку «сделать что-то лучше всех» в прошлом, настоящем и будущем.

Соревнование как неотъемлемый атрибут спорта имеет свои специфические особенности, отличающие от других элементов спорта. На основе анализа многочисленных исследований можно считать, что главными особенностями спортивных соревнований являются:

1) строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;

2) полифункциональность, полиструктурность и полипроцессуальность деятельности, протекающая в экстремальных условиях;

3) наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;

4) высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата;

5) высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями (нередко превосходящими возможности спортсмена) в условия непосредственной борьбы за результат;

6) непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им;

7) равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления.

Основные понятия и термины теории физической культуры.

Основными понятиями теории физической культуры являются: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая подготовка», «физкультурная деятельность», «спорт».

Каждое из этих понятий отражает одну из сторон деятельности людей, направленной на совершенствование личности, сохранение или изменение свойств и возможностей организма. Физическая культура - это органическая часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического совершенствования людей.

Физическая культура (в узком смысле слова) — это элемент культуры личности, специфическое содержание которого составляет рационально организованная, систематическая двигательная активность, используемая человеком для оптимизации состояния своего организма.

Физическое воспитание (в широком смысле слова) — это вид воспитательной деятельности, специфической особенностью которой является управление процессом использования средств физической культуры с целью содействия гармоническому развитию человека. Физическое воспитание (в узком смысле слова) — это педагогический процесс, содержанием которого является развитие и совершенствование двигательных возможностей человека.

Физическая подготовка - это одна из разновидностей физического воспитания, имеющая выраженную прикладную направленность, содержанием которой является целенаправленное освоение движений и развитие физических способностей применительно к определенному виду деятельности.

Физическое развитие - это закономерный процесс изменения морфофункционалъных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

Физическое совершенство - это высшая степени гармонического физического развития и всесторонней двигательной подготовленности человека.

Физкультурная деятельность - это форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой осуществляется создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры.

В системе основных понятий физической культуры особое место занимает термин «спорт».

В России он известен сравнительно недавно - с 1893 года, когда его определение появилось в энциклопедическом словаре Брокгауза и Ефрона. До настоящего времени неизвестно точное время и место возникновения этого термина.

Одни ученые отмечают его английское происхождение, другие - французское.

Интересно первоначальное толкование этого термина в энциклопедическом словаре: «Спорт - это всякое занятие, имеющее целью увеселение без выгоды».

Спорт - это многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент физической культуры общества, специфическим содержанием которого является соревновательная деятельность и подготовка к ней.

Система (в переводе с греческого - составленное из частей) - единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной с частей.

Система физического воспитания - это сложившийся в конкретном обществе тип социальной практики, специфической функцией которого является организация и управление деятельностью по физическому совершенствованию людей.

Цель - важнейший системообразующий фактор, без которого любая система (в том числе и система физического воспитания) теряет смысл.

Целью отечественной системы физического воспитания является содействие формированию основ физической культуры личности, как важнейшего условия укрепления здоровья людей, формирования разумного, достойного облику современного человек образа жизни.

Основными задачами физического воспитания населения страны являются:

- обеспечение общего физкультурного образования на основе освоения ценностей физической культуры (двигательных, интеллектуальных, нравственных, этических, эстетических, технологических);

- физическое совершенствование и укрепление здоровья как главное условие достижения высокого уровня умственной и физической работоспособности, профессионализма в социально значимых видах деятельности;

- индивидуально приемлемое развитие физического потенциал обеспечивающее достижение необходимого уровня развития физических качеств и двигательных умений и навыков;

- формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;

- валеологическое образование как важнейший на современном этапе фактор формирования здорового образа жизни (ЗОЖ);

- формирование теоретических и инструктивно-методических знаний, умений и навыков, необходимых для физического самосовершенствования, и умений приобщать к таким занятиям других.

Определяющие основы представляют собой совокупность нормативных актов и положений, создающих предпосылки и условия, обеспечивающие решение основных задач и достижение цели. Среди них выделяют: социально-экономические, научно-методические, программно-нормативные, организационно-управленческие правовые основы.

Принципы определяют связь физического воспитания с другими общественно значимыми явлениями жизни общества и влияние пользуемых средств физического воспитания на формирование личности.

Действенность любой системы определяется прежде всего характером лежащих в ее основе принципов, которые всегда должны твердо и неукоснительно соблюдаться.

Основными принципами отечественной системы физического воспитания являются:

1. Принцип оздоровительной направленности.

Этот принцип предполагает:

а) при выборе средств и методов физического воспитания руководствоваться прежде всего их оздоровительной ценностью;

б) соответствие физических нагрузок возможностям занимающихся;

в) осуществление систематического врачебно-педагогического контроля.

2. Принцип всестороннего гармонического развития личности.

Данный принцип предполагает:

а) связь физического воспитания с другими видами воспитания (умственным, трудовым, нравственным и т. п.);

б) согласованное и соразмерное развитие физических способностей, формирование разносторонних двигательных умений и навыков и освоение специальных знаний.

3. Принцип связи с практической общественно значимой деятельностью. Этот принцип предполагает:

а) нацеленность на первоочередное формирование жизненно важных и ценных в прикладном отношении двигательных умений и навыков;

б) формирование способностей действовать полезно и эффективно в сложных условиях трудовой или военной деятельности;

в) максимальное использование средств физической культуры для трудового и патриотического воспитания.

Основные направления представляют собой главные пути и основные сферы практической реализации задач, достижения цели, функционирования основ и принципов, осуществление взаимосвязей всех элементов системы. В отечественной системе физического воспитания в настоящее время выделяют следующие основные направления.

Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр, определение понятий и терминов имеет важное значение для проведения занятий по спортивным играм на должном профессиональном уровне в образовательных учреждениях, в тренировке спортсменов-игровиков, для взаимопонимания специалистов-преподавателей и тренеров, научных работников. В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, в них концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если в нем сформулированы критерии отличия одного понятия от других, способы его повторения и употребления.

К сожалению, в практике работы по спортивным играм, в методической литературе эти вопросы еще четко не установлены. Некоторые понятия и термины приводятся дополнительно в главах учебника.

Игровая деятельность - управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность - игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.

Прием игры - обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры - совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие - рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры - теоретические основы и совокупность тактических действий - индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическая комбинация - групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

Система игры - командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите.

Стиль игры - характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

Физические способности спортсменов - индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления ими игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере предопределены генетически.

Физические качества - отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Психологическая подготовка - воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка – вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка - педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, психологической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Система подготовки - совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Тренировка - составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.

Тренировочная деятельность - совместная деятельность тренера, спортсменов, коллектива специалистов по успешному достижению целей тренировки.

Структура тренировки - исходным компонентом структуры является тренировочное задание, комплекс заданий составляет тренировочное занятие; два тренировочных занятия и более образуют малый цикл (микроцикл), несколько малых циклов образуют средний цикл (мезоцикл); средние циклы образуют годичный цикл (макроцикл), несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

Тренировочная нагрузка - составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на спортсменов в процессе тренировочных занятий.

Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность).

Выражается в академических часах.

Спортивные соревнования — составная часть системы подготовки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой - являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Соревновательная деятельность - совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.

Структура соревновательной деятельности - набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

Соревновательная нагрузка - объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр (календарных и контрольных).

Структура соревнований по спортивной игре - разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

Управление - процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решений. Выделяют управление подготовкой спортсменов, управление их тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных игроков.

Планирование и контроль - основные функции управления. Планирование есть процесс выбора направления движения (траектории).