

## Проектирование общей физической подготовки в баскетболе как основы игровой успешности

### *Методические рекомендации*

#### **Введение**

В современном спорте уровень конкуренции постоянно растет, и успешные команды и игроки отличаются не только техническими навыками, но и уровнем физической подготовленности. Баскетбол требует высокой интенсивности игры, быстрого принятия решений и постоянного движения, поэтому общая физическая подготовка (ОФП) играет ключевую роль в подготовке игроков.

Под ОФП понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека. В отличие от других видов подготовки в ОФП развитие физических качеств осуществляют с целью достижения и сохранения оптимального уровня общей работоспособности, поддержания высокой функциональной активности и социальной деятельности. Вместе с тем, на основе ОФП осуществляют специальную профессионально-прикладную физическую подготовку, которая обеспечивает готовность человека активно включаться в конкретную профессиональную деятельность.

Именно грамотная выстроенная педагогом система ОФП помогает избежать травм спортсмену и поддерживает высокий уровень работоспособности на протяжении всего матча, а также является основой для дальнейшей специальной физической и технической подготовки.

Проектирование ОФП в баскетболе подразумевает систематическую работу над развитием физических качеств, необходимых для успешной игры – силы, скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации – с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсмена и уровня подготовки.

*Цель составления методических рекомендаций – повышение эффективности учебно-тренировочного процесса по осуществлению общей физической подготовки баскетболистов. В данной работе раскрываются: специфика физических нагрузок в баскетболе, основные принципы и этапы проектирования, предлагаются конкретные комплексы ОФП для разных возрастных групп обучающихся.*

*Ожидаемые результаты от использования данных рекомендаций:*

- на уровне педагога: оптимизация тренировочного процесса по общей физической подготовки баскетболистов;
- на уровне обучающегося: устойчивое повышение уровня общей физической подготовленности и, как следствие, игровой результативности.

Данные методические рекомендации адресованы тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования, реализующим дополнительные общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности по баскетболу, преподавателям физического воспитания.

## **Основная часть**

### **1. Остановимся на специфике физических нагрузок в баскетболе**

Баскетбольная игра характеризуется высокой интенсивностью, частыми сменами направлений движения, прыжками и резкими остановками. Игроки должны обладать хорошей координацией, скоростью реакции и способностью быстро восстанавливаться между игровыми эпизодами.

Основными физическими качествами, над развитием которых необходимо систематически работать баскетболистам являются:

- 1) Выносливость – способность играть на высоком уровне в течение всех четырех четвертей матча.
- 2) Быстрота – скоростное перемещение по площадке и выполнение быстрых атакующих действий.

3) Силовая выносливость – возможность выполнять силовые действия (прыжки, броски, ведение мяча) многократно в течение игры.

4) Гибкость – способствует предотвращению травм и улучшению техники выполнения игровых приемов.

## ***2. Основными этапами проектирования ОФП в баскетболе являются:***

1. *Оценка исходного уровня физической подготовленности.* Необходимо провести тестирование для определения текущего уровня развития физических качеств баскетболистов. Это позволит выявить сильные и слабые стороны, а также определить направления для дальнейшей работы.

2. *Определение целей и задач подготовки.* Цели ОФП должны соответствовать конкретным задачам баскетбольной подготовки. Например, развитие скоростно-силовых качеств для эффективных прыжков и ускорений, или развитие общей выносливости для поддержания высокой интенсивности игры.

3. *Выбор средств и методов.* Определение спектра упражнений на развитие всех необходимых физических качеств:

- Сила: приседания, выпады, отжимания, жимы, тяги, работа с отягощениями.
- Выносливость: бег, интервальные тренировки, круговые тренировки, кроссы, плавание.
- Быстрота: бег на короткие дистанции, старты с места, прыжки, эстафеты.
- Ловкость и координация: упражнения с мячом, челночный бег, работа на координационных лестницах.
- Гибкость: растяжка, йога, пилатес.

4. *Планирование тренировочного процесса.* Определяется периодичность, продолжительность и интенсивность тренировок:

- Микроцикл: Недельный план тренировок, включающий разные виды физической нагрузки.
- Мезоцикл: Более длительный период (месяц или несколько месяцев), направленный на достижение конкретных целей.

- Макроцикл: Годовой план тренировок, учитывающий периоды соревнований и отдыха.

5. *Контроль и коррекция.* Необходимо регулярно оценивать эффективность тренировочного процесса и вносить коррективы в зависимости от результатов. После достижения определенного уровня ОФП необходимо переходить к специальным упражнениям, направленным на развитие качеств, необходимых именно для баскетбола.

### **3. Основными принципами, на которые стоит опираться в выстраивании системы ОФП, являются:**

1) *Принцип постепенного увеличения нагрузок.* Постепенное увеличение объема и интенсивности упражнений позволяет организму адаптироваться к нагрузкам и избежать перегрузок и, соответственно, травм.

2) *Принцип разнообразия.* Использование различных видов упражнений и методов тренировочного процесса, чередование разнонаправленных комплексов способствует всестороннему развитию физических качеств, а также позволяет сохранить интерес к занятиям и предотвращает застой обучающихся в личном развитии.

3) *Принцип индивидуализации.* Учет индивидуальных особенностей каждого игрока, составление индивидуальных планов подготовки для обучающихся, исходя из точно имеющих проблем, позволяет более эффективно планировать тренировочный процесс.

### **4. Средства, методы и подходы к проведению ОФП в баскетболе**

Существует множество методик и программ ОФП, разработанных специально для баскетболистов. Некоторые из них включают:

- *Аэробные тренировки:* бег, плавание, велосипед помогают развивать общую выносливость.

Например, периодичное проведение длительных пробежек на свежем воздухе, чередуя медленный бег с ускорениями, помогает игрокам сохранять высокую работоспособность на протяжении всего баскетбольного матча.

- *Силовые тренировки*: упражнения с отягощениями, работа на тренажерах направлены на развитие мышечной силы и силовой выносливости. Например, использование гантелей и резиновых лент для укрепления мышц ног и рук, что положительно сказывается на точности бросков и устойчивости в защите.

- *Плиометрические упражнения*: прыжковые упражнения, способствующие развитию взрывной силы и координации, повышению уровня кардиовыносливости.

Например, систематическое включение прыжков через скакалку и прыжковых упражнений позволяет игрокам улучшить результативность при выполнении броска мяча в прыжке.

- *Упражнения на гибкость*: растяжка мышц и связок улучшает подвижность суставов и предотвращает травмы.

Например, регулярное проведение растяжки перед каждой тренировкой и игрой продолжительностью 15 минут значительно снизило количество мелких травм среди игроков.

- *Скоростные тренировки*: выполнение коротких спринтов и ускорений развивает скорость и реакцию.

Например, включение на каждое занятие коротких спринтерских забегов на 20-30 метров помогло игрокам стать быстрее и маневреннее на площадке.

## **5. Система ОФП для юных баскетболистов 8-17 лет (начальный и продвинутый уровень подготовки)**

Эта система обеспечивает постепенное развитие физических качеств обучающихся с акцентом на безопасность и специфику баскетбола для каждого возраста и предполагает два уровня подготовки - начальный и продвинутый.

Отличие упражнений для начального уровня и продвинутого уровня подготовки заключается в вариации по сложности, дозировке и интенсивности выполнения.

Подбор упражнений зависит от цикла подготовки: предсезонный, сезон, заключительный.

*В подготовительный период*, перед началом игрового сезона, важно развитие аэробной и анаэробной подготовленности, приведение сердечно-сосудистой системы спортсмена в состояние, необходимое для его результативного поддержания в течение всего игрового сезона. Также в подготовительном периоде уделяем внимание развитию мышечной выносливости, подвижности, гибкости, ловкости, координации, силы.

*В течение спортивного сезона* также нужно поддержание физических кондиций спортсмена и работа над теми физическими качествами, которых недостаточно конкретному игроку для выполнения игровых действий и взаимодействий.

*В заключительном периоде* прошедшего сезона работа над физическими качествами также актуальна и важна. Но интенсивность и объем физических нагрузок снижается кратно. Здесь важнее перемена вида деятельности, например: спортивные игры (футбол, лапта и т.д. и т.п.), подвижные игры, плавание, туристические походы.

## **1. Возраст обучающихся: 8-10 лет**

*Особенности периода.* В этом возрасте закладывается фундамент двигательного интеллекта.

*Рекомендации.* Тренировочные занятия должны сочетать игровые элементы с развитием базовых физических качеств, уделяя особое внимание координации и правильной технике выполнения.

### **Начальный уровень**

**Этап**

**Упражнения (подходы × повторения)/эффект**

Предсезонная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег с высоким подниманием бедра (3×10 м) – формирование правильной техники</li> <li>• Прыжки на двух ногах через линии (3×8) – развитие ритмичности</li> <li>• Отжимания с колен (2×6) – укрепление плечевого пояса</li> <li>• «Ласточка» на каждой ноге (3×5 сек) – улучшение баланса, развитие координации</li> <li>• Ползание «крабиком» (3×5 м) – развитие координации, быстроты</li> </ul>
Сезон	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эстафеты с ведением мячом (5-8 мин) – координация + техника владения мячом</li> <li>• Прыжки в длину с места (3×5) – взрывная сила</li> <li>• Бросок набивного мяча 1 кг (медбола) из-за головы (3×5) – сила броска</li> </ul>
Заключительный этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ускорения 10 м (3-5 раз) – скоростные качества</li> <li>• Прыжки через барьеры 5-8см (3×5) - плиометрика</li> <li>• Серийные броски с 2 шагов (10 попыток) – игровая координация</li> </ul> <p>Подвижные игры ("вышибала", "салки")</p>

## Продвинутый уровень

Этап	Упражнения (подходы × повторения)
Предсезонная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на одной ноге (3×8 на каждой) – баланс + сила</li> <li>• Отжимания (3×8) – укрепление плечевого пояса</li> <li>• Приседания с выпрыгиванием (3×8) – взрывная сила ног</li> <li>• Планка (3×15 сек) – укрепление мышц кора</li> </ul>
Сезон	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Челночный бег 3×10м (3-5 подходов) – скоростная выносливость</li> <li>• Бросок набивного мяча 2кг в прыжке (3×5) – связь прыжка, броска+ сила</li> <li>• Подтягивания с резиновой лентой (3×5) – сила спины</li> </ul>

Заключительный • Спринты 15 м (5 раз) – максимальная скорость

- этап
- Плиометрические прыжки на тумбу 20-30см (3×5) - плиометрика
  - Броски после дриблинга (серии по 5-8 раз) – игровые навыки
- Подвижные игры ("вышибала", "салки")

## **2. Возраст обучающихся: 11-14 лет**

*Особенности периода.* Этап активного роста требует особого внимания к гармоничному развитию, профилактике травм и постепенному введению силовых нагрузок.

*Рекомендации.* Акцент на развитие скоростно-силовых качеств.

### **Начальный уровень**

<b>Этап</b>	<b>Упражнения (подходы × повторения)/эффект</b>
Предсезонная подготовка	<ul style="list-style-type: none"><li>• Бег 400 м в среднем темпе – общая выносливость</li><li>• Приседания (3×12) – базовая сила ног</li><li>• Отжимания (3×10) – укрепление верхнего пояса</li><li>• Статическая планка (3×30 сек) – укрепление мышц кора</li></ul>
Сезон	<ul style="list-style-type: none"><li>• Челночный бег 4×9м (3-4 раза) – игровая выносливость</li><li>• Выпады с гантелями (3×10) – баланс+сила</li><li>• Прыжки на скакалке (3×1 мин) – ритм + выносливость</li></ul>
Заключительный этап	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ускорения 20 м (5 раз) – скоростные качества</li><li>• Бурпи (3×8) – комплексное развитие</li><li>• Броски после силовых упражнений (серии по 5-10) – игровая адаптация</li></ul>

### **Продвинутый уровень**

<b>Этап</b>	<b>Упражнения (подходы × повторения)</b>
Предсезонная	<ul style="list-style-type: none"><li>• Интервальный бег 30 сек работа/30 сек отдых (5 циклов) -</li></ul>



подготовка	<p><b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подтягивания (3×8) – сила спины и рук</li> <li>• Приседания с прыжком (3×10) – взрывная сила</li> <li>• Отжимания с хлопком (3×8) – укрепление плечевого пояса</li> </ul>
Сезон	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спринты 30 м (5 раз) – скоростные качества</li> <li>• Прыжки на тумбу 40см (3×8) – плиометрика</li> <li>• Жим гири (3×10) – функциональная сила</li> </ul>
Заключительный этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Взрывные отжимания (3×10) – укрепление плечевого пояса</li> <li>• Прыжки с поворотом + бросок (3×5 серий) – игровая связка</li> <li>• Интервалы 15сек работа/15 сек отдых (10 циклов) – специальная выносливость</li> </ul>

### **3. Возраст обучающихся: 15-17 лет**

*Особенности периода.* Организм готов к максимальным нагрузкам.

*Рекомендации.* Акцент на развитие взрывной силы, специальной выносливости и совершенствование игровых навыков под утомлением.

#### **Начальный уровень**

<b>Этап</b>	<b>Упражнения (подходы × повторения)</b>
Предсезонная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 800 м в среднем темпе – базовая выносливость</li> <li>• Приседания с весом (3×12, 30-40 % от максимума) – сила ног</li> <li>• Жим штанги лежа (3×10) - укрепление плечевого пояса</li> <li>• Планка (3×1 мин) - стабилизация</li> </ul>
Сезон	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Челночный бег 17×5м (2-3 раза) - выносливость</li> <li>• Становая тяга (3×8) - сила</li> <li>• Прыжки в глубину (3×8) – реактивная способность</li> </ul>
Заключительный этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спринты 40 м (5 раз) – скоростные качества</li> <li>• Бёрпи с прыжком (3×10) – комплексное развитие</li> </ul>

этап • Броски в состоянии утомления (10-15) – игровая устойчивость

## **Продвинутый уровень**

**Этап                      Упражнения (подходы × повторения)**

Предсезонная • Кроссфит-комплекс (бег + отжимания + подтягивания, 3 круга) –  
подготовка функциональная подготовка

- Приседания со штангой (4×8, 50-60% от максимума) – сила ног
- Жим штанги стоя (3×8) - сила

Сезон • Интервалы 40 сек работ/20 отдых (10 циклов) – специальная  
выносливость

- Прыжки на тумбу 50 см (4×8) – взрывная сила
- Становая тяга (4×6) – комплексное развитие

Заключительный этап • Взрывные прыжки с отягощением (3×6) – максимальная  
мощность

- Спринты 60 м (5 раз) – скоростная выносливость
- Броски после силовой серии (10-20 попыток) – игровая  
эффективность

## ***Методические рекомендации***

### **1. Дозировка нагрузки:**

Обучающиеся 8-10 лет – 30-60 сек отдыха между подходами;

Обучающиеся 11-14 лет – 60-90 сек отдыха между подходами;

Обучающиеся 15-17 лет – 90-120 сек отдыха между подходами

### **2. Точки контроля (тестирование):**

- Прыжок в длину с места (2 раза в сезон);
- Челночный бег 3х10 (ежемесячно);
- Бег 14 м (2 раза в сезон);
- Отжимания (2 раза в сезон);

- Пресс за 1 мин (2 раза в сезон).

### **3. Требования к безопасности:**

- Обязательное проведение разминки 15-20 мин;
- Постепенное увеличение нагрузок (не более 10% в неделю);
- Индивидуальный подход при ростовых скачках.

### **4. Контроль за частотой сердечных сокращений (ЧСС)**

На этапе предсезонной подготовки, во время сезона и на заключительном этапе важен контроль ЧСС во время тренировочных занятий. Особенно во время тренировочных занятий повышенной интенсивности или большого объема упражнений.

Измерения фиксируются:

- 1) перед началом тренировки (в спокойном состоянии);
- 2) сразу же после окончания тренировки;
- 3) через 15 минут после последнего среза (ЧСС должно быть близко к показателям первой пробы).

## **Заключение**

ОФП является неотъемлемой частью подготовки баскетболиста. Регулярное проведение ОФП-тренировок помогает игрокам улучшить свои физические качества, повысить работоспособность и снизить риск получения травм. Педагог должен учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и подбирать соответствующие методы и программы тренировок.

Итоговые рекомендации:

1. Включать элементы ОФП во все этапы тренировочного процесса.
2. Постепенно увеличивать нагрузку, учитывая адаптационные возможности организма.
3. Разнообразить виды упражнений и методы тренировки.

4. Регулярно оценивать уровень физической подготовленности игроков и корректировать программу тренировок.