**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ**

**В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ**

После составления плана на весь сезон, мезоцикл и микроцикл тренер должен организовать конкретную тренировку.

В ходе тренировки задача тренера состоит в том, чтобы помочь игрокам выполнить поставленные перед ними задачи. Для этого поведение тренера должно быть конструктивным и выражаться в следующем:

- создание приятной рабочей атмосферы на тренировке, упражнения которой интересны игрокам;

- объективная оценка выполнения поставленных задач;

- понимание того, что игроки не идеально владеют техникой и тактикой, а следовательно, могут допускать ошибки; что ошибки игроков - это составляющая часть тренировочного процесса; что одного и даже нескольких объяснений и практических повторений недостаточно, чтобы добиться от игроков правильного выполнения задач. Во многих случаях нужно показать игрокам, что от них требуется, - это более эффективно, чем объяснение. Более того, необходимо определенное время, прежде чем игроки все окончательно усвоят и начнут правильно выполнять; что каждый молодой игрок обладает своей степенью восприятия предлагаемого учебного материала. Поэтому они должны помогать друг другу, не придираясь к тем, кто медленнее усваивает материал; осознание тренером, что игроки в состоянии выполнить и чего от них можно требовать сегодня и в ближайшее время;

- признание и поощрение усилий, предпринимаемых ими в обучении и совершенствовании техники. Если игроки стараются и тренер контролирует тренировочный процесс, рано или поздно прогресс будет заметен;

- признание успехов и подчеркивание достижений игроков в большей степени, чем ошибок;

- сдержанность, если что-то не получается, и моральная поддержка игроков;

- объективный анализ ошибок и трудных ситуаций, возникающих на тренировках, для получения объективного представления о происходящем. Ошибки и трудные ситуации в большей степени помогают тренеру понять, над чем следует еще поработать и что надо исправить;

- всегда уважительное и доброжелательное отношение к игрокам, независимо от их успешности. Такое поведение позволит тренеру добиться уважения своих учеников и лучше выполнять свою работу.

В общем виде тренировка должна делиться на три фазы. Целью первой (подготовительной) фазы является постепенная подготовка игроков к основной части тренировки. В первую фазу надо включать разминочные упражнения без мяча, такие, как бег, упражнения на гибкость, координацию и т.д., простые упражнения с мячом (с низкой физической и психологической нагрузкой), затем упражнения, требующие большей концентрации и физических усилий.

Во второй фазе (основной) тренер работает над главным содержанием тренировки - подбором упражнений, требующих больших физических и психологических усилий, в том числе комбинированных упражнений большей или меньшей интенсивности.

В третьей (заключительной) фазе он должен постепенно снижать физическую и психологическую нагрузку. Вначале можно выполнять интенсивные упражнения, требующие невысокой концентрации внимания, например беговые упражнения для повышения физической формы, такие, как «Челнок», и т.д., или провести игру без специального задания. Возможно выполнение упражнений с высокой психологической нагрузкой и с невысокой физической (например, соревнования в бросках). Полезно завершить тренировку упражнениями, требующими малых физических и психологических усилий, например упражнениями на растяжение.

Тренер должен определить основные задачи тренировки и подобрать в соответствии с ними наиболее подходящие упражнения, принимая во внимание отводимое время, физическую и психологическую нагрузку, которую он считает наиболее подходящей для данной тренировки. Основных задач должно быть не более двух. Есть две серьезные ошибки, которых надо стараться избегать при составлении плана тренировки: тренер старается сделать слишком много в отдельной тренировке или в отдельном упражнении; он не представляет себе достаточно четко, чего хочет достигнуть тренировкой в целом и выполнением каждого упражнения.

Таким образом, задачи тренировки могут быть сгруппированы в четыре основных блока: изучение (задача игроков - изучение новых элементов или закрепление ранее изученных); работа над техникой (передачи, ведение, броски и т.д.) или тактикой (игра 1x1, 2x2, 3x3 и т.д.); повторение (задача данного этапа - повторение изученных приемов с целью их совершенствования и уверенного выполнения, например серия из 20 бросков или передача мяча в движении и т.д.); специфическая подготовка к игре: подготовка команды к игре с конкретным соперником, создание реальных игровых ситуаций, т.е. игра в условиях, максимально приближенных к предстоящим соревнованиям.

Для мини-баскетбольной команды главными задачами должны быть обучение и повторение, для команды 13-14-летних игроков обучение, повторение и совершенствование выполнения отдельных приемов и их сочетаний, для 15-17-летних - обучение, повторение, моделирование игровых действий и специальная подготовка к предстоящей игре.

Содержание тренировочных занятий должно соответствовать задачам тренировки. Его следует подбирать на основе критериев, о которых сказано ранее (например, улучшение работы ног в защите при игре один на один, повторение изученных передач и т.д.). Возможна комбинация нескольких задач в одном упражнении с акцентом на чем-то одном (например, нападение и защита при игре один на один). Для того чтобы решить несколько задач в одном упражнении, тренер может использовать специальные комплексные упражнения. Это очень важно сделать, чтобы тренировочное занятие было более эффективным. Тренировка с выполнением правильно подобранных упражнений в большей степени поможет игрокам, чем та, в которой упражнения не соответствуют задачам и уровню подготовленности игроков.

В первую очередь тренер должен решить ряд организационных вопросов, принять решение и ознакомить с ним игроков:

- с чего должна начинаться тренировка?

- должен ли тренер встретиться с игроками в раздевалке до тренировки?

- должны ли игроки выходить на площадку и тренироваться сами до начала занятий?

- должны ли игроки ждать, пока тренер пригласит их на площадку?

- кто отвечает за инвентарь, необходимый для тренировки, и собирает мячи после занятий?

- у кого должен находиться ключ от раздевалки?

- что следует предпринять, если игрок получил травму? и т.д.

Тренер устанавливает простые правила, а игроки должны их понимать и выполнять. Тренер должен требовать соблюдения дисциплины: когда он объясняет что-то игрокам или беседует с ними, они не должны стучать мячом, говорить друг с другом или заниматься еще чем-нибудь, что помешает их общению, а должны смотреть на тренера и внимательно слушать его. Следует также установить определенный порядок в отношении разрешения тренера ненадолго выйти, тренировочной и игровой формы, времени для отдыха, принятия воды и пищи между упражнениями.

Нужно определить также правила общения игроки друг с другом в ходе тренировки или игры (запрет на негативные высказывания друг другу и т.д.).

Для организации выполнения упражнений тренер должен сделать следующее:

- объяснять игрокам смысл упражнения и его цель;

- в ряде случаев показать, что надо делать, чтобы игроки могли лучше понять задачу;

- устанавливать рабочие правила выполнения упражнения;

- перед началом выполнения убедиться, что игроки все поняли, а если нет, то остановить выполнение упражнения и вновь объяснить его;

- если игроки все поняли, дать им возможность выполнять упражнение в течение какого-то времени, не вмешиваясь. Тогда тренер сможет следить за качеством вы пол нения. Такое наблюдение позволит ему оценить, не слишком ли много задач он предложил сразу, что затрудняет концентрацию внимания. Если упражнение слишком сложное, можно подкорректировать его, исключив задачи, которые можно добавить в будущем, когда игроки уже усвоят основное содержание;

- в ходе выполнения упражнения не мешать игрокам своими инструкциями и комментариями, а применять их лишь для объяснения ключевых аспектов упражнения. Не следует уподобляться радиокомментаторам, поминутно давая игрокам советы, а, наоборот, надо способствовать развитию у спортсменов самостоятельного мышления, позволяющего совершенствовать выполнение упражнения;

- обращаться к игрокам только в перерывах (например, дождаться, пока игроки завершат быстрый прорыв, и только потом делать замечания);

- по возможности обращаться к игрокам без слов (например, взглядом) или использовать различную громкость при разговоре;

- указывать игрокам на их правильные и неправильные действия;

- при необходимости записывать действия игроков;

- поддерживать игроков, хвалить их за старание.

Перед выполнением каждого упражнения тренер должен коротко и ясно объяснить игрокам основные цели и задачи данного упражнения, из каких элементов оно состоит, что и как надо делать. Если эти задачи понятны и достижимы, у игроков повысится интерес к достижению хороших результатов, и они лучше сосредоточатся на выполнении задания.

Упражнения с простой структурой позволяют лучше усвоить их содержание и сосредоточиться на решении конкретных задач. При выполнении упражнений со сложной структурой внимание рассеивается, и это мешает сосредоточиться на основной цели.

Пример: если упражнение состоит в тренировке бросков, простое упражнение поможет игрокам лучше сосредоточиться на основной задаче - совершенствовании техники бросков. Упражнение можно усложнить дополнениями в виде новых правил выполнения, но не чрезмерно.

Пример: главная цель - работа над ведением мяча слабой рукой. Предлагается игра 3x3 на половине площадки. Если игрок ведет мяч другой рукой (сильной), его команда потеряет владение мячом - это правило. В этом случае игроки будут совершенствоваться в ведении слабой рукой.

Многократное повторение одинаковых упражнений ведет к снижению мотивации и внимания. Поэтому рекомендуется варьировать упражнения с изменением либо структуры, либо задач, либо того и другого. Если после выполнения одного упражнения следующее по своей задаче или структуре похоже на предыдущее, игрокам будет легче его выполнить, особенно если предполагается последовательно усложнять его.

Пример: тренер может начать выполнение заданий с упражнения с одной задачей или ограниченным числом задач. Упражнение проводится на половине площадки, у двух игроков один мяч. Игроки перемещаются и выполняют передачи друг другу. Игрок, получивший мяч, должен посмотреть на корзину, а игрок, сделавший передачу,сразу поменять свое положение на площадке. Во втором упражнении та же задача, но добавляются новые защитники.

Игра идет 2x2. Нападающий без мяча должен освободиться от опеки защитника, чтобы получить передачу. Если защитник прерывает пас, то нападающие, совершившие ошибку, и защитники меняются местами. Задача по-прежнему заключается в том, чтобы смотреть на корзину при получении мяча и менять положение сразу же после передачи, но добавляется сопротивление защитников.

Игроки переходят к другому упражнению с той же структурой, но с добавлением еще одной задачи. Игра идет 2x2, но теперь добавляется заброс мяча с прохода слабой рукой.

Игроки выполняют другое упражнение с той же задачей, сохраняя ту же структуру и совмещая две предыдущие задачи еще с одной: игроки должны сделать не менее трех передач перед проходом. Правила получаются следующие: игра идет 2x2. Игрок, получивший мяч, должен посмотреть на корзину, а игрок, выполнивший передачу, сразу меняет место. Игроки могут забрасывать мяч после прохода только слабой рукой. Передачи осуществляются с сопротивлением защитников.

Следующее упражнение имеет иную структуру и прежние задачи с добавлением новых: игра идет 4x4 на половине площадки. Игрок, получивший мяч, должен посмотреть на корзину, а игрок, выполнивший передачу, меняет положение. Забросить мяч с прохода можно только слабой рукой. Выполнить нужно не менее пяти передач.

Соревновательные упражнения - это такие упражнения, в которых игроки соревнуются сами с собой, стараясь улучшить собственный результат, или группами.

Примеры: поделить команду на 4 группы, по 2 у каждой корзины. Организуется соревнование, чтобы определить, какая из команд сделает наибольшее количество проходов с броском слабой рукой за 3 мин. Разделить игроков на группы по 3 человека. Каждая тройка игроков выполняет определенный вид передач, двигаясь бегом от одной корзины к другой, завершая перемещения проходом и броском. Каждый заброшенный мяч оценивается в 2 очка. За выполнение неточной передачи или сделанной по высокой траектории снимается 1 очко. Надо подсчитать, какая из групп набрала больше очков за определенное количество попыток или время.

Второй вариант данного упражнения повторяет условия первого, но цель его - определить, какая из команд улучшит свой результат в следующей попытке. Два игрока играют один на один, пока один из них не забросит мяч трижды. Игроки в парах выполняют броски (бросивший игрок подбирает мяч и передает его партнеру, и т.д.). Упражнение проводится на время. Количество набранных очков записывается. Периодически (1 - 2 раза в неделю) упражнение нужно повторять и анализировать, улучшили ли игроки свои показатели и кто показал самый лучший результат. Если соревновательные упражнения использовать правильно, ставя реально достижимые задачи, то они повысят мотивацию игроков в тренировках.

Решая, сколько времени должно продолжаться упражнение, тренер должен учитывать такие отрицательные моменты, как скука и психологическая усталость, снижающие концентрацию внимания.

Упражнения должны длиться столько времени, сколько понадобится, чтобы игроки все поняли и правильно выполнили задание. Если упражнение продолжается слишком долго, снижается концентрация внимания у игроков, а следовательно, и продуктивность работы. Более интересные упражнения можно выполнять дольше, а менее увлекательные, более монотонные могут быть короче.

Различные упражнения требуют различной степени концентрации внимания. Планируя выполнение упражнений, требующих больших физических затрат и высокой концентрации внимания, тренер должен учитывать, что при сильном утомлении концентрация внимания снижается. Поэтому во время тренировок важно планировать периоды отдыха либо использовать упражнения, не требующие больших усилий.

Тренер должен стараться подбирать такие упражнения, чтобы все игроки активно участвовали в их выполнении. Даже если возможности игроков ограничены (например, один мяч и одна корзина), тренер должен искать такие формы, чтобы поддерживать интерес к ним всех игроков с такой интенсивностью тренировки, которую считает необходимой в данном случае. Недостаток средств не является причиной невыполнения заданий игроками.

Эту проблему тренер должен решать как можно более эффективно. Например, хорошей идеей является деление игроков на маленькие группы и определение конкретных задач для каждой. Если не хватает мячей или корзин, тренер должен определить очередность выполнения задания. При этом некоторые группы могут выполнять упражнения без мяча и корзин (перемещения в защитной стойке, финты без мяча и т.д.), в то время как другие игроки работают с мячом. Затем игроки меняются ролями. Игроки не должны простаивать, исключая короткие перерывы для отдыха после интенсивной работы.

После каждой тренировки тренер должен давать краткую оценку проведенному занятию - это необходимо для лучшего контроля за работой команды. Для анализа можно использовать простое средство, позволяющее сравнить первоначальный план тренировки с реально выполненной работой, - запись данных в виде таблиц. Таким образом, как только занятие заканчивается, чтобы не забыть, тренер должен записать, что сделано во время тренировки. После тренировочного занятия тренер сравнивает работу, планируемую до тренировки, с реально выполненной.

Организация команды: состав команды; обязанности игроков; внутренние правила; условия проведения тренировок. Планирование спортивной деятельности: периоды и сроки планирования занятий; периодизация тренировочного сезона. Постановка спортивных задач: задачи на результат и задачи действий; преимущества задач действий; повышение эффективности; выбор наиболее подходящих задач; выбор содержания тренировок.

Перед началом работы с командой тренер-преподаватель должен четко представлять себе, какую команду он собирается тренировать, и поставить ключевые вопросы: Это команда по мини-баскетболу? Это детская команда? Это школьная команда? Это клубная команда? Что это за клуб? Какая это школа? Это команда перспективных молодых игроков? Это команда специалистов высокого класса? К какой организации относится эта команда? Каков уровень подготовки игроков? Как долго они уже играют вместе? Каков их потенциал?

Ответы на эти вопросы помогут определить ее содержание работы, составить план, календарь соревнований, а также решить многие проблемы, возникающие в самом начале.

Очевидно, что тренер, работающий с молодыми игроками, должен чувствовать ответственность за развитие своих подопечных, как в спортивном, так и в человеческом плане. Он не должен играть роль наставника, если работаете мастерами, основная цель работы которых - высокие результаты встреч.

Принимая во внимание все вышесказанное, тренер должен определить общие цели работы команды. Если, например, он работает со школьной командой по мини-баскетболу, то вполне возможно, что некоторые дети никогда прежде не занимались баскетболом, некоторые играют всего год, т.е. в целом уровень их игры невысок. Главная задача тренера здесь состоит в том, чтобы обеспечивать их физическое развитие, прививать основные спортивные навыки (умение работать в команде, уважительное обращение с людьми и т.д.), интерес к занятиям баскетболом, проводить общую и специальную физическую подготовку, обучение основам игры (ведение мяча, передачи и т.д.).

Следующим шагом является организация команды. Здесь тренер должен поставить следующие вопросы: Сколько в команде игроков? Какие у них обязанности? Какие внутренние правила должны соблюдаться в команде? Какими средствами располагает команда (место проведения занятий, оборудование, инвентарь)?

При работе с молодыми спортсменами тренер должен обеспечить каждому игроку нормальные условия для занятий. В группе должно быть достаточное количество участников для проведения занятий, но не гак много, чтобы это могло создать сложности, и не слишком мало. В первом случае необходимо организовать еще одну или несколько групп.

Для проведения тренировок и соревнований желательно, чтобы уровень подготовки игроков был примерно одинаков; хорошо, если детей или подростков, играющих в команде по мини-баскетболу, кроме спорта, объединяет что-нибудь еще (например, они учатся в одном классе или одной школе, живут в одном доме и т.д).

Одним из главных моментов при работе с молодыми спортсменами является понимание ими своих обязанностей. Часто бывает так, что обязанности сформулированы недостаточно конкретно либо игроки не хотят их выполнять. Рано или поздно это создаст проблемы. Поэтому тренер должен определять такие обязанности, характер которых соответствовал бы возрасту игроков и их физическим возможностям. Трудно создать хорошую команду, если игроки будут работать в ней только тогда, когда они этого захотят, или только потому, что им больше нечем заняться.

Нельзя также ставить недостижимые задачи. Тренер вместе с игроками должен обсудить круг их обязанностей. Если они будут приняты игроками, то команда будет чувствовать ответственность за их выполнение. Однако тренер обязательно должен сформулировать для молодых спортсменов тот минимум обязанностей, который позволит обеспечить нормальную работу команды (это больше всего относится к командам 13-14-летних и 15-17-летних игроков). Если, например, он считает, что команда должна заниматься три дня в неделю вместо ранее запланированных двух, и убежден, что это возможно и необходимо, следует предложить такой вариант ребятам (а возможно, и их родителям) и объяснить причину такого изменения.

Правила работы, так же как и обязанности игроков, являются ключевым моментом в организации команды. Очевидно, что правил не должно быть слишком много. Они должны быть четко определены и не давать повода для сомнений, спорной трактовки, чтобы не провоцировать конфликты. Правила должны соответствовать условиям проведения учебно-тренировочных занятий и игр, уровню команды, устанавливать обязанности и степень ответственности каждого игрока.

Пример. Тренировка начинается в строго определенное время. Игроки должны, приходить в спортивный зал за час до начала игры, решить между собой, кто из них в какие дни собирает мячи после занятий, и.т.д.

Следует также условиться о минимальном количестве игр и минимальном игровом времени для каждого члена команды по мини-баскетболу.

Полезно также установить правила для родителей. Пример: во время игры они не должны говорить детям, что и как надо делать; сидеть на скамейке запасных вместе с командой; громко обсуждать действия и решения судей.

Тренер должен знать все о месте проведения занятий, оборудовании и инвентаре, находящемся в его распоряжении (площадки, мячи, кольца и т.д.), для наиболее эффективного их использования. Прежде всего, тренер должен активно применять все имеющиеся средства. Например, если имеется четыре кольца, разумнее будет использовать их все, чем только два.

Часто средства молодых игроков бывают ограничены (мало мячей, недостаток времени для тренировок, баскетбольная площадка имеется только на улице и т.д.). В этом случае тренер должен применить все свое воображение, чтобы компенсировать недостаток, ни в коем случае не смиряясь с трудностями.

Например,в распоряжении тренера имеется всего несколько мячей. Можно организовать круговые упражнения для обучения разным элементам игры, комбинируя упражнения с мячом и без него и стараясь сделать интересными упражнения без мяча.

Если средств недостает, то необходимо изыскать возможности для их компенсации. Пример: команда имеет возможность тренироваться на баскетбольной площадке два раза в неделю, но тренер хочет предложить команде заниматься еще один день. Есть возможность проводить третью тренировку в неделю на площадке "без колец, выполняя упражнения, для которых они не нужны. Чем более ограничены возможности, тем более важно найти решение. Тренер, не воспринимающий трудности как должное и неизбежное, никогда не станет хорошим наставником для молодых игроков.

Анализ литературы по проблеме исследования позволяет сделать нам следующие выводы.

Школьная секция баскетбола может быть организована для учащихся различного возраста. Занятия в секции желательно проводить 3 раза в неделю. В школах, которые работают по программе физического воспитания учащихся I-ХI классов, основанной на одном виде спорта (баскетболе), секция баскетбола может быть организована даже для учащихся начальной школы. Ученики начальных классов выполняют упражнения с мячом на уроках, и интерес к занятиям в спортивной секции у них может быть сформирован раньше, чем у учащихся, которые обучаются по другим программам физического воспитания.

Работа секции баскетбола на начальном этапе имеет физкультурно-оздоровительную направленность. В зависимости от наполняемости секция может состоять из нескольких групп до 20-25 человек в каждой. Средствами баскетбола решаются задачи гармоничного физического развития, формируются знания и умения, необходимые при выполнении упражнений для развития быстроты, ловкости и силы. Для этого в секции физкультурно-оздоровительной направленности применяются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, ознакомление с приемами игры в баскетбол.

В зависимости от повышения уровня физической подготовленности и овладения основами техники баскетбола, цели и задачи секции изменяются.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера. Тренер может составлять планы на длительный или краткосрочный период (на несколько лет, на сезон, на время от одного до нескольких месяцев, от одной до нескольких недель и, конечно, на каждую тренировку). Для более эффективного решения задач необходимо учитывать: взаимосвязь между финальными задачами и промежуточными с определением времени решения каждой из них; постановку окончательных задач, также как и промежуточных, необходимую для поддержания высокой стабильной мотивации; постановку промежуточных, краткосрочных задач, повышающую заинтересованность игроков в достижении результата, так как они видят реальную перспективу их решения. Поэтому в первую очередь надо ставить именно краткосрочные задачи, которые должны быть конкретными и четко сформулированными, а не общими, основанными лишь на амбициях. Поставленные задачи должны соответствовать физическим и техническим возможностям игроков.

Содержание тренировки и упражнений - конкретный учебный материал, необходимый для решения поставленных задач, который тренер определяет после постановки задач. Задачи в соответствии с содержанием можно разделить на три категории: защита, нападение и другие. Чтобы определить приоритеты содержания тренировок, тренеру следует придерживаться следующих критериев: конкретность, простота, актуальность, расчет на будущее. После составления плана на весь сезон, мезоцикл и микроцикл тренер должен организовать конкретную тренировку.

В общем виде тренировка должна делиться на три фазы: подготовительная, основная и заключительная. Общая продолжительность тренировки может меняться в зависимости от состава занимающихся, задач тренировки, методов работы и других факторов. Средняя продолжительность тренировки – 90-120 мин.

Тренер должен знать все о месте проведения занятий, оборудовании и инвентаре, находящемся в его распоряжении (площадки, мячи, кольца и т.д.), для наиболее эффективного их использования, тренер должен активно применять все имеющиеся средства.

**Заключение**

Анализ литературы по проблеме исследования позволяет сделать нам следующие выводы:

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ.

Многолетнее обучение детей баскетболу требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы, так как анатомические и функциональные изменения, происходящие в каждом возрасте, имеют свои особенности.