

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

Т.М. Михеева, Г.Б. Холодова, С.П. Павлов

СРЕДСТВА БАСКЕТБОЛА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» в качестве методических рекомендаций для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки.

Оренбург

2016

УДК 796.323.2(076.5)
ББК 75.566я7
М 69

Рецензент - кандидат педагогических наук, доцент Е.В. Витун

Михеева, Т. М.
М 69 Средства баскетбола в процессе физического воспитания студентов в вузе: методические рекомендации / Т.М. Михеева, Г.Б. Холодова, С.П. Павлов; Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург: ОГУ, 2016 - 59 с.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями к структуре основных общеобразовательных программ бакалавриата ФГОС третьего поколения по циклу «Физическая культура» и предназначены студентам основной медицинской группы, по всем направлениям подготовки.

Методические рекомендации содержат теоретический и практический материал для проведения учебно-тренировочного процесса по баскетболу, с применением средств легкой атлетики.

УДК 796.323.2(076.5)
ББК 75.566я7

© Михеева Т.М
Холодова Г.Б.,
Павлов С.П. 2016
© ОГУ, 2016

Содержание

Введение	4
1 Теоретико-методологическое обоснование использования подготовительных упражнений в баскетболе	6
1.1 Баскетбол как средство физического воспитания в вузе.....	6
1.2 Использование легкоатлетических упражнений в воспитании физических качеств на занятиях по баскетболу.....	9
1.3 Методические основы воспитания физических качеств с использованием подготовительных упражнений из легкой атлетики на занятиях по баскетболу.....	15
2 Особенности использования подготовительных упражнений для воспитания физических качеств на занятиях по баскетболу	21
2.1 Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей в баскетболе.....	21
2.2 Упражнения для воспитания быстроты.....	28
2.3 Упражнения для воспитания ловкости.....	30
2.4 Упражнения на растягивание мышц «стрейтчинг».....	35
2.5 Тестовые упражнения оценки физических качеств и технической подготовки в баскетболе.....	51
Список использованных источников.....	57

Введение

Баскетбол как одна из популярных и зрелищных игр в нашем современном понимании характеризуется высоким уровнем двигательной активности и большими физическими нагрузками. Баскетбол сегодня — это не только вид спорта, но и особая система упражнений, позволяющая воспитать у занимающихся определённый перечень физических навыков.

Игровая деятельность и разнообразные технические и тактические действия игры формируют жизненно важные профессионально-прикладные навыки и умения у студентов, всестороннего развития как физических так и психических качеств. Большой перечень двигательных действий используемых в игре и разнообразие физических упражнений, являются эффективным средством укрепления здоровья, которые могут использоваться будущим специалистом на протяжении всей жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой.

Сегодня для студентов ВУЗов баскетбол является не только увлекательной игрой, но и эффективным средством физического воспитания включенной в учебную программу. Баскетбол как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья студентов, воспитанию определенных физических качеств, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности.

Успех игровых действий в баскетболе зависит не только от технического мастерства игроков, но и от уровня физических способностей, в воспитании которых большое значение занимают упражнения из легкой атлетики.

Легкоатлетическая подготовка является основным средством воспитания физических качеств баскетболистов на протяжении всего многолетнего учебно-тренировочного процесса. Неслучайно ведущие тренеры советуют

баскетболистам систематически заниматься в легкоатлетических секциях или самостоятельно.

Систематическое проведение только игровых занятий и увлечение формированием у занимающихся необходимых навыков без достаточного внимания к воспитанию у них важных физических качеств и скоростно-силовых способностей не обеспечивает в нужной мере всесторонней подготовки спортсменов.

В процессе обучения используются различные методики, разработанные ведущими специалистами баскетбола и легкой атлетики, где идет сочетание легкоатлетических упражнений со спецификой техники передвижений баскетболистов.

Невысокий уровень физической подготовленности ограничивает способности в овладении технико-тактическими навыками. Например, баскетболист у которого недостаточно развита прыгучесть, не может овладеть техникой броска в прыжке и участвовать в борьбе за отскочивший мяч у щита.

В данной работе на основе анализа и обобщения научно-методической литературы, а также многолетнего практического опыта работы авторов, по проблемам воспитания физических качеств с использованием определенного перечня средств и применяя интегральный подход в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, для студентов-бакалавров, были использованы и представлены комплексы специальных упражнений.

Предлагаемая работа адаптирована к условиям физкультурно-спортивной базы ФГБОУ ВО ОГУ и соответствует необходимым требованиям организации учебного процесса.

1 Теоретико-методологическое обоснование использования подготовительных упражнений в баскетболе

1.1 Баскетбол, как средство физического воспитания в вузе

Баскетбол, игра имеет не только оздоровительное значение, но и воспитательное, вызывает у зрителей желание стать такими же ловкими и быстрыми как спортсмены. Баскетбол, как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В системе высшего образования баскетбол включен в программу физического воспитания, используется на академических занятиях и факультативно. Место баскетбола в системе физического воспитания обусловлено доступностью игры, ценностью его, как комплексного средства физического развития и воспитания молодежи, который выполняет важную роль одного из наиболее доступных и полезных видов физических упражнений. Функции баскетбола многообразны, но главные из них: обеспечение разносторонней физической подготовленности молодежи; содействие его оздоровлению и рекреации; достижение высших спортивных результатов [9,10].

Баскетбол является одной из популярных спортивных игр в России, для которой характерны разнообразные движения, такие, как бег, остановки, повороты, прыжки, передачи и ловля мяча, броски, ведение. Такое разнообразное сочетание движений способствует укреплению двигательного аппарата, нервной и всех систем организма, улучшению обмена веществ занимающихся.

Игровая деятельность и разнообразные технические и тактические действия игры формируют жизненно важные профессионально-прикладные навыки и умения у студентов, всестороннего развития как физических так и психических качеств. Большой перечень двигательных действий используемых в игре и разнообразие физических упражнений, являются эффективным средством укрепления здоровья которые могут использоваться

будущим специалистом на протяжении всей жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой [3].

Организация и методика занятий должна способствовать решению широкого комплекса восстановительных и образовательных задач. Как правило на занятиях баскетболом на первом этапе решаются задачи всесторонней физической подготовки, изучение основ техники и тактики игры.

Противоборство между соперниками в баскетболе, цель которого является взятие кольца соперника и защиты своего, вызывает проявление всех жизненно важных для спортсмена физических качеств. Для достижения спортивного результата играющие должны обладать такими качествами характера, как целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, уверенность в себе и обязательно хорошо сформированное чувство коллективизма. Такое всестороннее воздействие баскетбола на занимающихся дает право считать его не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического воспитания студенческой молодежи.

В последние годы предпринимаются попытки перехода от приоритета дифференциального развития отдельных физических навыков, к комплексной физической подготовке, в основе которой лежит использование интегрального подхода. Применение различного рода упражнений для воспитания физических качеств в учебно-тренировочном процессе студентов, на разных этапах обучения, является наиболее рациональным и обеспечивает всестороннее физическое развитие, и имеет под собой базу для эффективного обучения технике движений и дальнейшего спортивного совершенствования в баскетболе. Включение средств различных видов спорта в подготовку студентов-бакалавров в баскетболе, обеспечивает повышение игровой результативности, позволяет повысить интенсивность тренировочной нагрузки, способствует поддержанию работоспособности в условиях соревновательной деятельности студентов-спортсменов.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к развитию и к состоянию способностей, к большинству физических качеств у спортсменов. Основные из них это скоростно-силовые, а также наиболее распространенные, развитие прыгучести, координации, быстроты движений, ловкости а так же общей выносливости. При этом технические приемы, связанные с проявлением прыгучести, являются ведущими в арсенале квалифицированных баскетболистов и оказывают решающее влияние на результат игры в целом [11,14].

Система физических упражнений в баскетболе, так же оказывает влияние на развитие многосторонних психических процессов в организме студента, которые улучшают восприятие, внимание, память, развивают воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия определенных действий одного игрока, так и всей команды в целом.

Развитие двигательных способностей или навыков — это долгий, сложный и кропотливый процесс, позволяющий довести выполнение простых движений до автоматизма. Посредством игры в баскетбол студенты развивают и приобретают навыки в выполнении технических элементов: ведение, передача мяча, работа с действиями игрока в защите, обыгрывание соперника, броски в кольцо. Однако, чтобы эти навыки в процессе игры были предельно точны и эффективны, студентам необходимо иметь хотя бы базовый уровень физической подготовленности.

Игровая деятельность баскетболистов в процессе подготовки во многом зависит от уровня развития физических качеств и их психологической подготовленности, т. к. они является основой специальной физической подготовленности и оказывают существенное влияние на эффективность выполнения технико-тактических действий.

В концепции модернизации российского образования с целью создания необходимых условий для достижения нового, современного качества общего и специального образования необходимо провести оптимизацию

учебной и физической нагрузки обучающихся. На наш взгляд, в образовательных учреждениях необходимо создавать условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе и за счет повышения удельного веса и качества занятий физической культурой [13].

1.2 Использование легкоатлетических упражнений в воспитании физических качеств на занятиях по баскетболу

Необходимость разносторонней физической подготовки баскетболиста обуславливается единством организма, взаимосвязью всех органов и систем. В настоящее время повышение мастерства спортсменов в избранном виде спорта возможно лишь при всестороннем его развитии, которое достигается путем повышения функциональных возможностей организма, совершенствованием физических качеств и двигательных навыков спортсмена.

Тем не менее, общая физическая подготовка должна отражать особенности спортивной специализации, поэтому средства, используемые в тренировке должны быть разными для различных видов спорта [8,10,13,].

В баскетболе быстрые прорывы чаще заканчиваются результативным броском в корзину соперников, так при этом за счет скорости передвижения создается численное преимущество, и свободный игрок завершает атаку из-под кольца без сопротивления. Это значит, что одним из необходимых условий для достижения победы над противником является хорошая спринтерская подготовка игроков.

В результате улучшения координационных возможностей при использовании разнообразных средств, тренировки быстрее формируются навыки в избранном виде спорта. Немаловажным фактором побед в играх является умение бороться за мяч в воздухе после его отскока от щита или

кольца. Умение высоко прыгать и владеть своим телом в без опорном положении необходимо игроку для борьбы за овладение мячом [11,14,17].

В баскетболе очень часто исход встречи решается на последних секундах. Умение выполнить точный бросок в этот момент достигается не только за счет волевых качеств, но и за счет высокого уровня выносливости спортсмена.

Все сказанное свидетельствует о том, что успех игровых действий в баскетболе зависит не только от технико-тактического мастерства игроков, но и в равной мере от развития физических качеств, среди которых основными являются скоростно-силовые качества, скоростная выносливость, ловкость.

Наиболее ярким доказательством этого является игра американских баскетболистов, обладающих прекрасными атлетическими качествами. Наблюдая по телевидению за играми Национальной баскетбольной ассоциации (НБА), мы видим, что практически все игроки независимо от роста взлетают высоко над кольцом и «вколачивают» мяч сверху как на разминке, так и в ходе игры, поражают стремительность и легкость их движений. Они бегут, как лучшие спринтеры и прыгают, как лучшие прыгуны мира [6,8].

Фантастическая физическая подготовка американских баскетболистов достигается тем, что со школьных лет, а затем в колледжах и университетах они параллельно с баскетболом занимаются в легкоатлетических секциях и выступают в легкоатлетических соревнованиях.

У нас в стране юные баскетболисты все еще занимаются преимущественно одним видом спорта. Не всегда уделяется достаточное внимание их всесторонней подготовке. При существующей системе тренировки российских баскетболистов до 50 % времени отводится двухсторонней игре. Это не правильно, потому, как ни один технический элемент не может быть выполнен в процессе игры на высоком уровне без

физической подготовки с наличием хорошо воспитанных физических качеств.

Результаты исследования ученых в области спорта показывают, что за 10 минут игры баскетболист выполняет 42 быстрых «старта» (рывка), а перерывы в игре не превышают минуты. За это время организм не успевает полностью восстановить свои силы, поэтому каждый старт начинается не с максимальной скоростью. Частота сердечных сокращений во время игры относительно устойчива – примерно 180 сокращений в минуту. При этом в кратковременных остановках (пробитие штрафных бросков, введение мяча в игру) показатели пульса почти не изменяются, а во время минутных перерывов снижаются не более чем на 20 ударов в минуту [18, 19].

Как отмечают ученые, такой характер сердечной деятельности способствует не адаптации организма спортсмена к скоростной работе, а развитию выносливости. По наблюдениям специалистов, занятия баскетболом без дополнительных скоростно-силовых упражнений малоэффективны и весьма незначительно влияют на совершенствование скоростных качеств спортсмена.

В отличие от баскетболистов спринтеры на тренировках повторно пробегают короткие отрезки после достаточно продолжительного отдыха, для того чтобы каждая последующая попытка проходила без снижения скорости.

Во время выполнения технических приемов скорость передвижения баскетболистов снижается в зависимости от степени технической подготовленности. Так, скорость движения при ведении у мастеров снижается на 8 %, а у юношей 1-II разряда – на 10 % [14].

Бег с выполнением технических приемов всегда медленнее, чем гладкий бег, поэтому упражнения с ведением мяча или передачами не могут способствовать улучшению спринтерских качеств игроков.

Это значит, что для развития быстроты движений необходимо применять скоростно-силовые упражнения без мяча – бег, прыжки, метания, т.е. легкоатлетические упражнения сходные с техникой баскетбола.

В основе базовых элементов техники баскетбола (рывок лицом вперед в быстрый прорыв, начало прохода под кольцо, прыжки с разбега толчком одной ногой при бросках в движении и при накрывании, длинные передачи одной рукой) лежат сходные по технике легкоатлетические упражнения: спринтерский бег, прыжки в высоту, метания теннисного мяча или гранаты. Это означает, что методику физической и технической подготовки легкоатлетов, включающей формирование технических навыков гладкого бега, разбега для прыжка в высоту способом «перешагивание», метания теннисного мяча и развития скоростно-силовых качеств, можно использовать и в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. Проведенная учеными экспериментальная проверка взаимосвязи физической и технической подготовки баскетболистов показала, что при увеличении объема упражнений, способствующих развитию спринтерских качеств и прыгучести, как у юношей, так и у взрослых, за счет двухсторонней игры показатели выполнения всех видов упражнений улучшились больше, чем у игроков с обычным объемом скоростно-силовых упражнений [14,17].

В то же время, использование только беговых и прыжковых легкоатлетических упражнений не дает значительного повышения скоростно-силовых качеств. Даже при большом объеме ускорений исходный результат в беге на 100 м улучшается лишь немногим более секунды, в то время как благодаря разносторонней скоростно-силовой и силовой подготовке скорость передвижения спортсменов увеличивается более заметно.

В результате естественного эксперимента для определения методики развития быстроты и силы у спринтеров было установлено, что все виды силовой тренировки положительно влияют на развитие этих качеств. Наибольший прирост силы наблюдается после упражнений с около предельными и предельными весами. Однако реализация силы в спринте

наиболее эффективна в том случае, когда сила развивалась упражнениями, сходными координационно с бегом. После выполнения этих упражнений укорачивается опорная фаза в цикле бегового шага и увеличивается длина шагов. Это свидетельствует о более быстром и сильном отталкивании занимающегося [17,19].

При одновременном совершенствовании силы и быстроты лучше развивается прыгучесть. В отличие от юных спортсменов, у которых прыгучесть определяется не силовыми, а скоростными качествами, у старших на результаты прыжка вверх все большее влияние оказывает мышечная сила.

Результаты неоднократных исследований взаимосвязи между быстротой и силой, проведенных в лаборатории профессора Н.В.Зимкина, показали, что использование в тренировке больших отягощений для развития быстроты приводит к снижению частоты движений в облегченных условиях – без груза. Способность проявлять в движении максимальную силу и способность выполнять что либо с большой быстротой не связаны между собой.

Следовательно, большая сила спортсмена еще не свидетельствует о его способности быстро ее проявлять. Приложение усилий в течение короткого времени называется **«взрывной силой»**. Увеличение этой силы определяется не степенью развития максимальной силы, а умением «концентрировать» усилия в быстром движении, что обусловлено не только силой, но и быстротой сокращения мышц [8,13,19].

Поэтому на выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений в современной тренировке спринтеров и прыгунов отводится до 40% времени, так как в этих видах спорта сила не только дополняет, но и в какой-то мере определяет скоростные качества спортсменов.

Развитие физических качеств баскетболистов должно быть приспособлено к технике игры. Например, легкоатлетический гладкий бег хотя и составляет основу передвижений, но является лишь составной частью

всего арсенала техники передвижений в баскетболе, включающей бег с изменением направления движения и скорости, остановками и рывками, бег спиной вперед, перемещения приставными шагами, прыжки толчком одной и двух ног. В отличие от техники легкоатлетического бега, эти разнообразные способы передвижений требуют формирования соответствующих технических навыков выполнения толчка то всей стопой, то боковой поверхностью стопы, то переката с пятки на носок. Повторение беговых отрезков с использованием только техники легкоатлетического бега может привести к образованию стойкого технического навыка передвижений на носках, что не позволяет быстро изменять направление движения в игре, тем более во время ведения. Наблюдая за игрой в баскетбол спринтеров, можно заметить, что они не могут внезапно останавливаться или изменить направление во время рывка, так как привыкли бегать на передней части стопы (на носках).

В этой связи большое значение имеют специальные упражнения, которые развивают необходимые качества в пределах координационной структуры данного движения, формируют необходимые нервно-мышечные координации.

Специальные легкоатлетические упражнения необходимы баскетболистам для увеличения длины шага за счет повышения силы толчка, более высокого выноса бедра, полного выпрямления коленного сустава. Использование легкоатлетических упражнений прыгунов в высоту помогает баскетболистам высоко выпрыгивать при броске в движении, борьбе за отскочивший от щита мяч, накрывании мяча соперников и т.п. Упражнения метателей способствуют повышению дальности передач мяча [19].

Как видно из выше изложенного, быстроту, силу, прыгучесть баскетболистов при выполнении технических приемов необходимо повышать средствами легкоатлетической подготовки, параллельно систематически повышая индивидуальную технику игры.

1.3 Методические основы воспитания физических качеств применения подготовительных упражнений из легкой атлетики на занятиях по баскетболу

Любая двигательная деятельность в баскетболе, безусловно оказывает положительное влияние на функции организма. Однако для него далеко не безразличен характер этих воздействий. Используемые в тренировке средства и методы не одинаково влияют на развитие двигательного анализатора, совершенствование координации движений и воспитание физических качеств. Особое внимание исследователей привлекает развитие скоростно-силовых качеств, сочетающих силу и быстроту сокращений мышечного аппарата.

Известно, что вследствие использования различных средств, в на занятиях по баскетболу, достигаются различные темпы прироста результатов. В качестве примера следует сослаться на данные О.В.Федорова, который в течение четырех лет проводил исследования на легкоатлетах 12-16 лет. Спортсмены были разделены на две группы, в которых выполнялась работа с разным соотношением скоростных и скоростно-силовых упражнений: в первой группе делали 30 % скоростно-силовых и 70 % скоростных упражнений, а во второй группе – 30 % скоростных и 70 % скоростно-силовых.

За четыре года тренировок у спортсменов первой группы прыжок в длину с места увеличился со 190 до 242 см, а у спортсменов второй группы – со 194 до 278 см. Пробег дистанции в 30 м у спортсменов первой группы сократился с 5,5 до 4,8 секунды, а у спортсменов второй группы – с 5,6 до 4,3 секунды [18].

Таким образом, при одинаковых исходных показателях в обеих группах прирост результатов в скоростном беге и прыжках значительно выше там, где преимущество отдавалось скоростно-силовым упражнениям.

В настоящее время с самого начала многолетнего учебно-тренировочного процесса баскетболом, физическая подготовка, большую часть которой составляют легкоатлетические упражнения, проводится параллельно с обучением техническим и тактическим приемам. Она подразделяется на общую физическую подготовку, которая включает в себя развитие быстроты, стартовой скорости, прыгучести, силы, равновесия, ловкости, координации, гибкости, общей выносливости, и специальную физическую подготовку, предполагающую развитие физических качеств, отвечающих специфике баскетбола с учетом игровых функций спринтерской, скоростной, скоростно-силовой и прыжковой выносливости.

Во время бега строго последовательно чередуются сокращение и расслабление мышц. Занимающиеся, выполняя упражнение в целом, не могут сознательно контролировать процессы сокращения и расслабления. Попытки исправить дефекты выполнения упражнений (ускорить толчок, поднять выше бедро и другие) во время многократных пробегов оказываются безуспешными. В этом случае используются следующие специальные беговые упражнения:

- семенящий бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед;
- бег с захлестыванием голени назад;
- бег толчками (поочередно отталкиваясь ногами от пола);
- бег, стоя лицом в шаге от гимнастической стенки и держась руками за рейку на уровне пояса;
- бег вверх по лестнице.

По мере повышения функциональных возможностей, соотношения общей и специальной физической подготовки постепенно изменяются в сторону увеличения объема специальных упражнений, развивающих спринтерскую скоростную и прыжковую выносливость, которые

необходимы для включения в тренировки скоростно-силовых упражнений, а также упражнений, направленных на развитие «взрывной» силы. При выполнении этих упражнений должна сохраняться структура движений, характерных для техники баскетбола [17,19)].

Например, для развития *скоростно-силовых качеств*, применяются беговые и прыжковые упражнения без отягощения и с отягощениями:

- прыжки в шаге без отягощения;
- то же, с гантелями весом 1,5 – 2,5 кг;
- бег на месте с высоким подниманием бедра с максимальной скоростью;
- то же с гантелями с одновременным поочередным выпрямлением рук вверх;
- подскоки вверх на одной ноге с продвижением вперед;
- то же с гантелями;
- гусиный шаг (руки на пояс, продвигаться вперед широкими медленными шагами, вынося бедро параллельно полу и перемещая центр тяжести тела без колебаний параллельно полу) и др.;
- беговые и прыжковые упражнения с сопротивлением партнера.

Стартовую скорость можно тренировать с помощью про бегания коротких отрезков (6-8 м) с максимальной скоростью из различных исходных положений. Для высокорослых баскетболистов ускорения из таких исходных положений, как сидя, лежа очень полезны с точки зрения развития не только быстроты, но и ловкости, умения координировать свои движения [14,17].

Для развития *дистанционной скорости* применяются легкоатлетические упражнения вне баскетбольной площадки, которые следует выполнять с максимальной мощностью, пробегая отрезки до 60-100 м с паузами, восстанавливающими частоту сердечных сокращений до 130

ударов в мин. Снижение скорости про бегания отрезков после пауз говорит о наступлении утомления, на фоне которого быстрота не развивается. Но не следует думать, что если мы научили баскетболиста очень быстро бегать по дорожке стадиона, то он сразу же начнет быстро выполнять все технические приемы на баскетбольной площадке. Необходимо разумное сочетание общих упражнений со специальными.

Для развития *прыгучести* наиболее эффективными являются динамические упражнения (прыжки через предметы, выпрыгивания после прыжка в глубину с высоты 40-50 см, выпрыгивания из приседа и другие). Их можно выполнять с небольшими отягощениями (набивными мячами, гантелями, свинцовыми поясами, мешками с песком, которые надевают на голень, бедро и руки) [11,14].

Наиболее эффективным средством развития *взрывной силы* ног является отталкивание после прыжка в глубину. Начинать спрыгивание можно с высоты 50 см и, постепенно добавляя несколько сантиметров, довести высоту спрыгивания до 1 м. Упражнение можно усложнить таким образом: баскетболист после спрыгивания с тумбы не просто выпрыгивает вверх, а забрасывает еще при этом мяч в корзину сверху вниз. «Забивание» мяча сверху вниз одной и двумя руками толчком одной и двух ног с разбега должно составлять важную часть тренировки *прыгучести* высокорослых баскетболистов. Сначала баскетболисты могут «забивать» теннисный мяч, потом волейбольный, а затем баскетбольный. Перед этим баскетболист должен научиться толчком обеих ног с места доставать кольцо одной и другой рукой отдельно, а потом – двумя руками одновременно. Затем с разбега толчком правой доставать кольцо левой рукой, а толчком левой – доставать кольцо правой рукой. Кроме прыгучести эти упражнения хорошо развивают такие специфические качества баскетболистов, как быстрота, ловкость, умение обращаться с мячом, координация движений [8,10,11].

Нужно постоянно помнить, что прыгучесть спортсмена улучшается лишь тогда, когда на тренировочных занятиях одновременно

совершенствуется его сила и быстрота. Поэтому необходимо развивать силу мышц разгибателей бедра, голени, стопы, которые принимают непосредственное участие в выполнении прыжка. Силовые упражнения должны предшествовать скоростно-силовым. Прыжковые упражнения и особенно выпрыгивания после прыжков в глубину весьма эффективно улучшают скоростной бег [18].

Совершенствование скоростно-силовых качеств баскетболистов возможно лишь на фоне повышения их функциональных возможностей. Это достигается развитием *общей выносливости*.

Для повышения выносливости из легкоатлетических упражнений наиболее пригодными являются:

- бег по пересеченной местности;
- бег в гору;
- бег вверх по лестнице.

По мере повышения тренированности игроков пробег нужно увеличивать, но скорость бега должна оставаться прежней. Постоянное улучшение функциональной подготовки спортсменов создает предпосылки для более полноценного совершенствования их скоростных качеств [8].

Для развития всех необходимых баскетболисту физических качеств применяются следующие **методы**:

1. **Равномерный** (или длительной непрерывной работы), используемый для развития базовой выносливости.

2. **Переменный**, отличающийся от равномерного лишь характером выполняемой работы. Этот метод способствует развитию специальной выносливости.

3. **Повторный** как разновидность прерывистой работы. Его отличает сравнительно большая мощность выполняемых нагрузок. Каждое новое

повторение выполняется после достаточно большого восстановительного периода. Этот метод применяется для развития быстроты, силы, ловкости.

4. **Интервальный** – разновидность прерывистой работы, отличающийся строгой регламентацией периодов работы и отдыха. Причем последние относительно невелики, что не позволяет организму восстановиться. Этот метод наиболее пригоден для развития скоростной и силовой выносливости.

5. **Сопряженный**, суть которого заключается в выполнении таких упражнений, которые позволяют одновременно развивать физические качества и совершенствовать технико-тактические действия. Применение этого метода необходимо для выработки навыков более устойчивых действий в условиях сбивающих факторов.

6. **Игровой**, заключающийся в применении разнообразных подвижных и спортивных игр, способствующих наиболее полному проявлению и развитию специальных физических качеств.

7. **Соревновательный**, который близок к игровому методу и отличается от него лишь тем, что в качестве ведущего средства используются различные соревнования. Применение этого метода позволяет более всего приблизить условия тренировки к реальным игровым. Наиболее мощным средством здесь оказываются официальные соревнования [9,10].

Воспитание скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости высокорослых баскетболистов необходимо проводить с особой осторожностью, строго соблюдая дозировку в соответствии с возможностями игроков. Известно, что высокорослые игроки труднее переносят большие нагрузки в связи с большим ростом, весом и нередко имеющимися у них отклонениями в опорно-двигательном аппарате. Такого рода нагрузки рекомендуется применять тогда, когда уже создана определенная база физической подготовки.

2 Особенности использования подготовительных упражнений для воспитания физических качеств на занятиях баскетболом

2.1 Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей в баскетболе

Цель – повышение уровня воспитания скоростно-силовых способностей в процессе обучения баскетболу.

Студенты в процессе обучения баскетболу должны понимать значение подготовительных упражнений для физической и технической подготовки, ясно представлять технику их выполнения, владеть знаниями по развитию скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и использованию их при выполнении технических элементов баскетбола.

В процесс обучения включены легкоатлетические упражнения, развивающие скоростно-силовые качества, скоростную выносливость и упражнения, способствующие переносу скоростно-силовых возможностей на скорость выполнения технических приемов.

Упражнения с использованием набивного мяча и ядра часто применяется в процессе обучения технике работы рук и ног при передаче, броске мяча, а также и в воспитании скоростно-силовых способностей.

Упражнения с набивным мячом:

Упражнение 1

И.П. - стойка ноги врозь, мяч внизу.

1- полу присед, мяч внизу.

2-3. Двумя руками подбросить мяч вверх на 1-2 м.

4 - И.П.



Упражнение 2

И.П. – сидя на полу, ноги врозь; руки в стороны; мяч на правой.

1- перебросить мяч на левую.

2 - И.П.



Упражнение 3

И.П. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

1- наклон вперед.

2 - Быстро выпрямляясь, бросить набивной мяч вверх и поймать его.



Упражнение 4

И.П. - стойка ноги врозь, мяч внизу.

1- присед, мяч внизу.

2 - из приседа, одновременно подбросить мяч вверх на 1-2 м.

3 - ловля мяча.

4 - И.П.

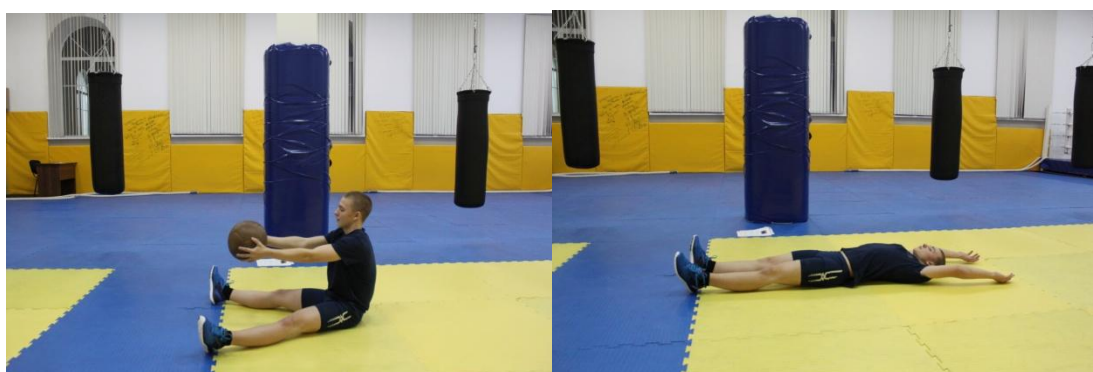


Упражнение 5

И.П. – сед на полу, ноги врозь.

1-3 Двумя руками подбросить мяч вверх, затем быстро принять положение лежа на спине, и тут же встать и поймать мяч.

4 - И.П.



Упражнения с партнером:

Упражнение 6

И.П. - стойка ноги врозь, мяч перед грудью.

1- передача мяча двумя от груди.

2 - И.П.

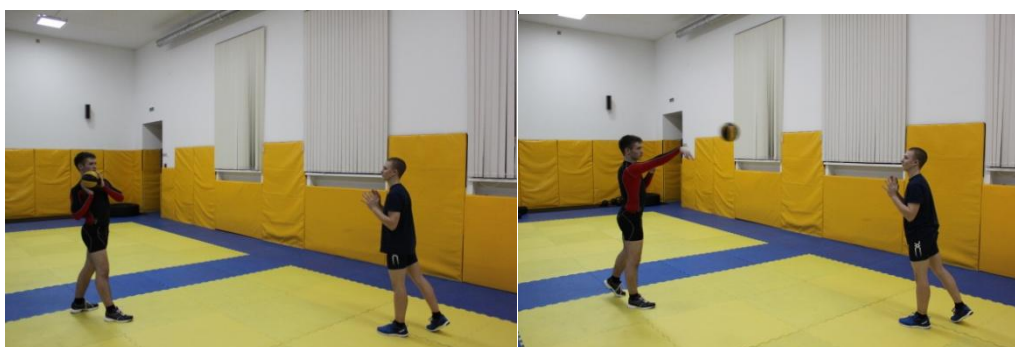


Упражнение 7

И.П. - стойка ноги врозь, мяч перед грудью.

1 - передача мяча одной от груди.

2 - И.П.



Упражнение 8

И.П. – сед на полу, ноги врозь; мяч внизу. Передача двумя руками из-за ГОЛОВЫ.



Упражнение 9

И.П. – сед на полу, ноги врозь; мяч внизу справа. Передача мяча двумя руками.



Упражнение 10

И.П. – сед на полу (спиной к партнеру), ноги врозь; мяч внизу. Передача мяча двумя руками.



Упражнение 11

И.П. – присед, мяч на правом бедре (придерживать руками).

1-2 правое бедро вверх, одновременно передача мяча партнеру (передача мяча происходит за счет активного подъема колена вверх, мяч придерживать на бедре руками).

3-4 тоже с левой.



Упражнение 12

И.П. – стоя спиной к партнеру, мяч спереди

1- поворот назад через левое плечо;

2- передача мяча партнеру;

3-4 то же вправо.



Упражнение 13

И.П. – стоя спиной к партнеру, мяч сверху.

1-2 наклон передача партнеру внизу;

3 - И.П.

4 - прием – передача мяча вверх.



Упражнения с ядром

Вес ядра подбирается в соответствии с физической подготовленностью студента.

Упражнение 1

И.П. – стойка ноги врозь, ядро вверху на двух.

1 - ядро за голову.

2 - И.П.

Упражнение 2

И.П – стойка ноги врозь, ядро в правой, кисть ладонью наружу.

1 - Правая через сторону вверх, передать ядро в лево. Опустить ядро вниз.

2 - То же, вправо.

Повторить 8-10 раз каждой рукой.

Упражнение 3

И.П – стойка ноги врозь, ядро в руках.

1-Наклон вперед, полу присед, замах с ядром между ногами вниз-назад.

2 - Разгибая ноги, выпрямляясь, подбросить ядро невысоко вверх.

Поймать ядро двумя, согнув ноги.

Упражнение 4

И.П. – стойка ноги врозь, ядро в руках.

1-Наклон вперед, полу присед, замах с ядром между ногами вниз-назад.

2- Разгибая ноги, выпрямляясь, толкнуть ядро двумя руками вперед-вверх. Обратить внимание на «взрывное» выпрямление ног.

Упражнение 5

И.П – стойка ноги врозь, спиной вперед, ядро в руках.

1- Наклон вперед, полу присед, замах ядром между ногами вниз-назад.

2- Разгибая ноги и выпрямляя спину, выполнить бросок ядра двумя руками за спину вперед-вверх. Обратить внимание на «взрывное» выпрямление ног.

2.2 Упражнения для воспитания быстроты.

Быстрота - способность игрока выполнять какие либо действия в кратчайшие промежутки времени.

Опытные игроки имеют высокий уровень развития быстроты, как простой так и сложной двигательной реакции основываясь на умения предвидеть ситуацию и реагировать на само движение. В игре проявляются все формы быстроты, так, как они являются составными многих двигательных действий и проявляются в быстроте передвижений при выполнении технических приемов с мячом и без мяча, в быстрой смене одних приемов другими, в непрерывно меняющихся ситуациях при наличии сопротивления соперников. Как бы не была важна быстрота конечный результат зависит от способности быстро наращивать скорость и противостоять утомлению. Скоростные способности наиболее важны при воспитании быстроты, как быстрота выполнения бросков, передач, ведения и скорости решения тактических задач.

Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на занятиях по баскетболу. Известно, что упражнения с отягощением способствуют повышению быстроты движения□, развивают мышечную силу, улучшают координацию.

На практике доказано, что упражнения со штангой или гирей весом 15-20 % от собственного веса игрока развивают двигательную быстроту. Необходимо следить, чтобы во время работы с такими весами скорость движения не снижалась.

Работа с отягощениями 70-80 % от собственного веса игрока способствует развитию взрывной силы и стартовой скорости. Необходимо помнить, что изометрические упражнения для укрепления связок противопоказаны для развития быстроты: мышцы теряют эластичность, их сокращения замедляются[14,18].

Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях, близких к игре, это стимулирует прогрессивность развития быстроты мышления и быстроты движения□.

Для воспитания быстроты используются следующие **методы**:

1 **Повторный** - выполнение упражнения□ с около предельной или максимальной скоростью реагируя на зрительный сигнал. Продолжительность выполнения 5-8 с., интервал отдыха 30 с.

2 **Сопряжённый** - выполнение игрового приема с отягощением.

3 **Метод круговой тренировки** - используя следующие упражнения: бег на скорость, челночный бег, прыжки, выполнение упражнения□ с элементами спортивных игр и игрового характера, и т. д.

4 **Игровой** - используется в виде элементарных подвижных и спортивных игр.

5 **Соревновательный** - в сопоставлении сил в процессе борьбы за первенство. Например, передачи мяч в стену с максимальной быстротой, за минуту сделать большее количество передач мяча.

Основным методом развития быстроты является многократное повторение движения с максимальной скоростью. Длительность таких упражнения□ определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения такого характера одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движения□, где большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения относятся к скоростно-силовым. Для увеличения скорости движения□, необходимо развивать как мышечную силу, так и быстроту движения□.

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты:

Упражнение 1

В парах стоя лицом друг к другу на расстоянии 3 м. быстрые передачи мяча партнеру.

Упражнение 2

В парах стоя у стены (в затылок) 1,5 – 2.00м. Передачи в стену со сменой мест.

Упражнение 3

В тройках (расположение равнобедренного треугольника) два игрока поочередно выполняют передачи третьему. Упражнение выполняется в быстром темпе.

Упражнение 4

Из положения высокий старт, челночный бег с ускорением, используя баскетбольную разметку.

Упражнение 5

Лежа на животе про ползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.

Упражнение 6

Из упора присев, выпрыгивание вверх со взмахом рук, в быстром темпе

Упражнение 7

Из положения высокий старт, бег с максимальной скоростью от 100 до 120 м.

2.3 Упражнения для воспитания ловкости

Ловкость – сложное комплексное качество, способность овладевать сложно координированными движениями, быстро и точно решать сложные двигательные задачи в соответствии с изменяющейся обстановкой. Воспитанию ловкости необходимо уделять время на каждом занятии. Это комплексное качество, где сочетаются проявление высокого уровня

нескольких качеств, такие, как сила, быстрота, координация движений с их точностью выполнения.

Ловкость имеет три степени различия:

1 степень – пространственная точность и координированность движений вообще;

2 степень - пространственная точность и координированность движений выполняемые в сжатые сроки;

3 степень - пространственная точность и координированность движений выполняемые в сжатые сроки и изменяющихся условиях.

В баскетболе характерно проявление всех трех степеней ловкости, но особенно третья – она помогает игроку осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения в быстро меняющихся игровых ситуациях и рационально перестраивать свои действия. Большую роль играет уровень развития ловкости при изучении и совершенствовании техники игры, где проявляется способность быстро и точно овладевать новыми движениями, которые можно объединить в более сложные двигательные навыки.

Поэтому одним из главных средств в воспитании ловкости являются упражнения связанные с преодолением координационных трудностей с элементами новизны, где присутствуют элементы акробатики, гимнастики способные расширить диапазон вариативности двигательных навыков. В баскетболе при воспитании ловкости необходимо подбирать такие упражнения, которые по своему содержанию приближались бы к игровой ситуации[9,10].

Для развития ловкости в передвижении используются специализированные упражнения и игры с сочетаниями быстроты реакции, стартовых ускорений, дистанционной скорости с одновременным выполнением действий с мячом и решением тактических задач. Широко используются приемы: изменение стартовых положений, усложнение

дополнительных движений, использование фактора неожиданности, действия игрока в сопротивлении.

Виды упражнений, где проявляется ловкость:

- связанных со сменой позы, например: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т. д. ;
- выполнение в сложных условиях меняющейся обстановки: полоса препятствий□, различные лазанья, пере лазания;
- с изменением сопротивления: перетягивание и упражнения типа единоборства;
- работа с предметом: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование;
- требующих взаимодействия и противодействия: обводка предметов, перехват передачи и т. д.

Для воспитания ловкости используются следующие **методы**:

1 Повторно - переменный - как разновидность прерывистой работы с большей мощностью выполняемых нагрузок и большого восстановительного периода.

2 Игровой - используется в виде элементарных подвижных и спортивных игр.

3 Соревновательный - суть которого состоит в сопоставлении сил в процессе борьбы за первенство, с сочетаниями быстроты реакции, стартовых ускорений, дистанционной скорости с одновременным выполнением действий с мячом и решением тактических задач.

В воспитании ловкости в быстро меняющихся ситуациях рекомендованы упражнения типа преодоление полосы препятствия выполняемые в быстром темпе одно за другим, где фиксируется время выполнения. При выполнении этих упражнений затрачиваются не только физические усилия, но и большое нервное напряжение. Не следует в одном занятии включать много таких упражнений. Такие упражнения рекомендовано проводить в начале основной части занятия.

Общеразвивающие упражнения для воспитания ловкости

- 1 Длинный кувырок вперед через голову с предварительным прыжком.
Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
- 2 Кувырок назад через голову в падении на согнутую руку.
- 3 Те же кувырки, что в упр. 1, 2 (выполняются в разные стороны).
- 4 Падение назад и быстрое вставание.
- 5 Падение вперед и быстрое вставание.
- 6 Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
- 7 Стойка на голове с опорой у стены, затем без.
- 8 Стойка на руках у стены.
- 9 Бросок из под кольца с двух шагов с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза).

Отлично помогает для развития координации и ловкости ходьба по гимнастическому бревну, по рельсу, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в стороны, вперед.

Специальные упражнения для воспитания ловкости

- 1 Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
- 2 Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом и вновь рывок.
- 3 Передачи мяча о стену в парах со сменой мест.
- 4 Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом и бросок по кольцу.
- 5 Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
- 6 Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски (мяч в руках).
- 7 Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка мяч в руках.

8 Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вперед, с до скаками на двух и на одной ноге и т.д.

9 Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки передают друг другу мяч с отскоком о пол, (расстояние 4-5м.), защитник работает на перехват мяча. Упражнение выполняется на месте и в движении.

10 Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обеими игроками.

11 Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. «Запятнанный» игрок присоединяется к водящим.

12 Мяч катится с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах.

13 Прыжки через барьеры с передачей мяча. 10 - 12 барьеров, стоящих подряд.

14 Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча, на одной или двух ногах, боком или спиной.

15 Игрок совершает рывок к кольцу (5-6 м) с ведением мяча, подпрыгивая с подкидного мостика под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.

16 Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами мяча в стену. Выполняются одним или двумя мячами.

17 Ходьба по гимнастическому бревну, или доске с одновременным жонглированием двумя мячами.

18 Прыжки через длинную скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.

19 Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки отдают пас друг другу.

20 Прыжки через длинную скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4-5 м от кольца.

2-3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля, передачи и бросок по кольцу выполняются в одном прыжке.

21 Быстрое ведение к кольцу, поворот на 90 или 180° и бросок в кольцо (из под кольца).

22 Бросок в движении с двух шагов из под кольца (выполняя которые осуществляются круговые движения мячом вокруг туловища).

23 Два игрока на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу они выполняют кувырок вперед и рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, владевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.

24 Две команды встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые (затем последующие) игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание, предварительно в центре поля выполняют кувырок вперед. Добивание мяча выполняется только в одном прыжке.

25 Рывок от центра поля к линии штрафного броска спиной вперед, на штрафной линии выполняется кувырок назад. Тренер, стоящий на лицевой линии, передает мяч с отскоком о пол так, чтобы игрок сумел получить его после кувырка.

26 Игрок на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. До приземления игрок разворачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков - слабой рукой из под кольца).

2.4 Упражнения для воспитания гибкости средствами «стретчинга»

Гибкость отражает морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата и определяет степень подвижности его звеньев.

Способность игрока выполнять движения с большой амплитудой, которая определяет легкость, быстроту и точность выполнения технических приемов.

При развитии гибкости возрастают скорость, чувство равновесия, ловкость, совершенствуется и другие физические качества. Кроме того развитие гибкости помогает избежать травм опорно-двигательного аппарата, свести их к минимуму. Значительная степень закреощенности мышц, их болезненность могут быть преодолены, если правильно выполнять упражнения на гибкость перед каждой тренировкой или игрой.

В баскетболе упражнения стретчинга являются обязательной частью разминки. В конце общей разминки от 5 до 15 мин необходимо проводить в обязательном порядке упражнения стретчинга, в процессе которых мышцы становятся эластичными готовыми к выполнению сложных движений с наименьшей степенью к травматизму. Кроме того несколько упражнений стретчинга, приводящих определенные мышцы в нормальное положение, выполняются по окончании тренировки.

Все упражнения выполняются в медленном темпе, с таким же медленным дыханием, ритм которого все время должен контролироваться. Например, при наклоне вперед выполняется выдох, а потом медленно вдох, если вы задерживаете тело в этом положении. Задерживать дыхание нельзя ни в коем случае. Если в позе стретчинга нормальное дыхание все же затрудняется, что говорит о недостаточности расслабления, для этого рекомендуется мысленный счет секунд каждого упражнения. Это дает возможность достаточно долго поддерживать правильный ритм дыхания. В процессе привыкания к стретчингу от мысленного счета можно отказаться.

Гибкость улучшается и поддерживается только в результате соблюдения всех обязательных положений стретчинга, за счет правильности выполнения упражнений на растяжение можно уменьшить вероятность травм и улучшить общее выполнение сложных действий игрока на площадке. Скорость передвижения игрока и выполнение технико-тактических действий увеличивается по мере роста формы и величины гибкости в суставах

особенно в плечевом, тазобедренном, лучезапястном (наиболее подверженных травмам). Таким образом, после разминочного бега, упражнения должны быть в том порядке, в котором они предлагаются.

Методические указания к выполнению данных упражнений

1 Упражнений на гибкость должны выполняться перед и после каждого тренировочного занятия, в каждый тренировочный день. Кроме того в выходные дни каждая главная группа мышц должна растягиваться. Таким образом будут уменьшаться болевые ощущения от мышц которые будут задействованы в силовых упражнениях определенной направленности на следующих занятиях.

2 Далее следуют упражнения на растяжение мышц, задействованных в беговых упражнениях, затем сами беговые упражнения и наконец упражнения на растяжение, для того чтобы спортсмен слегка остыл.

3 Важные моменты на которые необходимо обратить внимание, чтобы добиться хорошего растяжения всех мышц:

- а) расслабление;
- б) упражнение выполняется с особой концентрацией на той группе мышц, которая растягивается;
- г) каждое упражнение выполняется индивидуально, т. е. до индивидуального предела, до момента легкого дискомфорта, затем растяжение несколько ослабляется, закрепляется и задерживается;
- д) держать достигнутый предел растяжения в индивидуальном упражнении до 15—130 с.;
- е) не нужно делать резких движений, вздрагивать и не дергаться во время выполнения упражнений.

4 Большой прогресс в достижении гибкости и растянутости всех мышц может быть достигнут только через постоянную тренировку на протяжении достаточного периода времени.

5 Постоянное выполнение упражнений на растяжение после тренировки может быть так же полезно для всех групп мышц, как и выполнение упражнений до тренировки. Это позволит избежать болевых ощущений перед следующими занятиями.

6 Следует помнить, что эти упражнения ничем заменить нельзя. Они должны стать частью вашего тренировочного дня на протяжении всего срока занятия спортом.

7 Так как на отдельные группы мышц дается по несколько упражнений, то периодически необходимо менять их на аналогичные, чтобы не снизить интереса к занятиям (из данного ниже перечня упражнений стретчинга).

8 Главное, чтобы были проработаны все ведущие для баскетбола мышцы и суставно-связочный аппарат.

9 До и после цикла из 8 занятий с применением стретчинга необходимо тестировалась гибкость у баскетболистов.

10 В начале применения упражнений стретчинга ряд поз в представленном виде выполнить невозможно, так как форсировать процесс стретчинга нельзя, нужно неукоснительно соблюдать принципы постепенности и систематичности.

С помощью предлагаемой методики можно управлять процессом стретчинга как посредством индивидуализации нагрузок, так и подбором поз для коллективного исполнения с взаимоконтролем спортсменов, а также путем использования метода круговой тренировки со сменой мест выполнения упражнения.

Предлагаемая программа из упражнений стретчинга составлена для баскетболистов, однако может быть использована и в других видах спорта.

Она предназначена для учебных занятий и тренировок при первоначальном обучении баскетболу и другим видам спорта в учебных заведениях (лицеях, общеобразовательных школах и высших учебных заведениях), а также для самостоятельных индивидуальных и групповых занятий баскетболом, для работы с командами любого уровня мастерства.

Комплекс упражнений на гибкость с использованием стретчинга

Упражнение 1 «Замок».

И.П. – сед на полу, руки за голову.

а) хват правой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять положения рук.



б) хват в «замок» правая сверху, левая снизу, зафиксировать позу затем поменять положение рук.



Упражнение 2 «Карандаш между лопатками».

И.П. – стойка ноги врозь, руки в «замок» сзади внизу

- движение рук вниз лопатки свести, позу зафиксировать.



Упражнение 3 «Взгляд на пятку».

И.П. – упор лежа.

а) прогнуться руки выпрямлены.



б) прогнуться, медленно повернуть голову направо, сосредоточить взгляд на левой пятке, фиксировать позу 30 с., поменять стороны.



Упражнение 4 «Кошка».

И.П. – сед на коленях.

а) наклон, плечи вниз, руки выпрямлены.



б) плечи вперед-вверх, прогнуться руки в упоре, фиксация позы 1-2 мин. и вернуться в положение а), 10-15 повторов



Упражнение 5 «Выкрут».

И.П. – сед на полу.

а) упор сидя сзади, руки выпрямлены.



б) не отрывая рук от пола, продвинуть их как можно дальше назад, фиксация позы и вернуться в положение а).



Упражнение 6 «Качалка».

И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища.

а) на выдохе согнуть ноги, хват за носки, грудь от пола не отрывать, фиксация позы



б) прогнуться, хват за голень, фиксация позы, покачивания.



Упражнение 7 «Верблюд».

И.П.- стойка ноги врозь

а) наклон, руки свободно вниз, фиксация позы



б) наклон, руки вниз, коснуться пола, фиксация позы



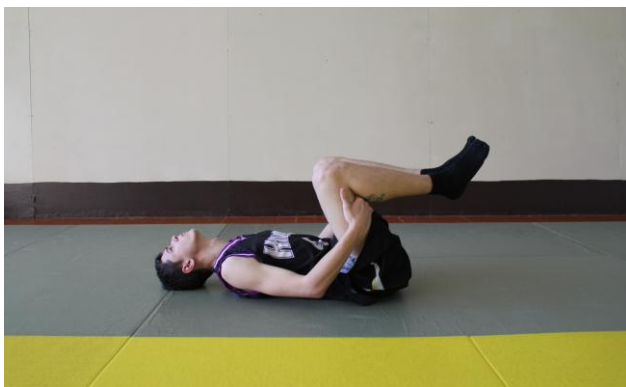
в) наклон, руки вниз, ладони на полу, фиксация позы



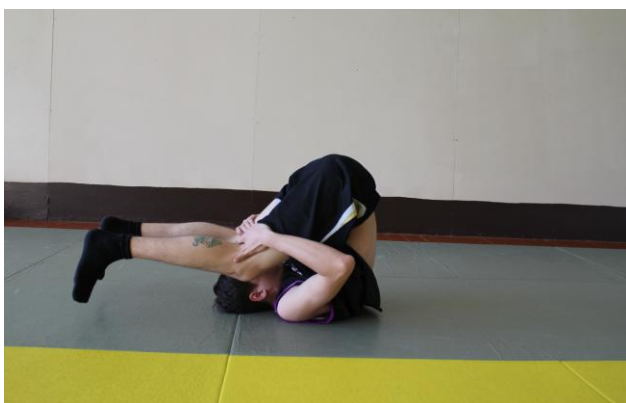
Упражнение 8 «Кувырок».

И.П. – лежа на спине, руки «в замок» под колени.

а) выпрямленные, ноги прижать к груди, фиксация позы не поднимая таз



б) выпрямленными ногами коснуться пола за головой, фиксация позы



Упражнение 9 «Складка».

И.П. – лежа на спине.

а) прямые ноги поднять вверх, завести за голову и коснуться пола.

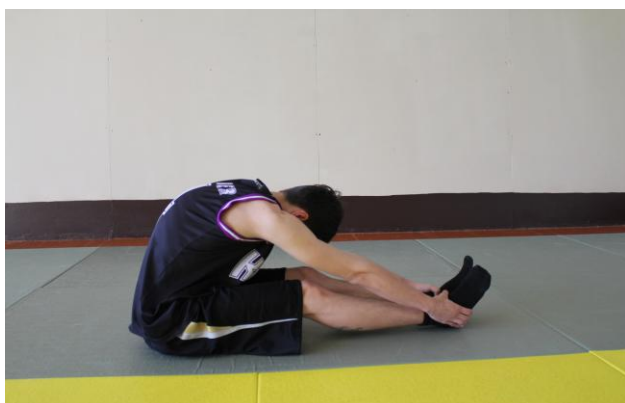
б) тоже, что и в положении а), но ноги разведены в стороны, хват под колено за каждую ногу. Фиксация позы.



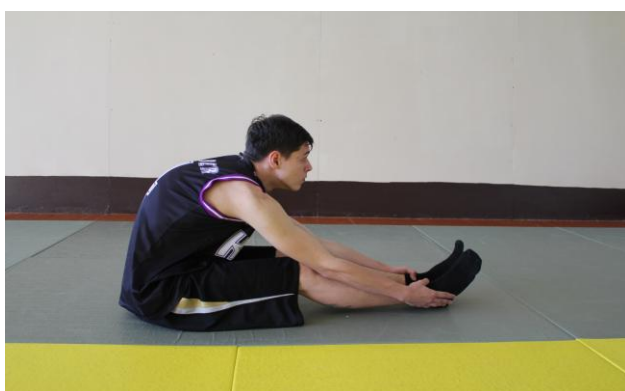
Упражнение 10 «Перочинный ножик».

И.П. – сед на полу ноги вместе

а) на выдохе наклон голова вниз, хват руками за стопу, фиксация позы



б) на выдохе наклон голова поднята, спина прямая, хват за носки «на себя» фиксация позы.



в) сед правая выпрямлена, левая согнута упор пяткой на внутреннюю сторону правого бедра, хват двумя за носок правой ноги, фиксация позы.



Упражнение 11 «Печать».

И.П. – лежа на спине, руки в стороны.

Не отрывая лопаток перенести правую ногу через левую и зафиксировать на уровне колена, фиксация позы.



Упражнение 12 «Обратная связь».

И.П. – сед на полу, ноги выпрямлены.

а) согнутую левую ногу положить на правое бедро ближе к животу, фиксация позы. Сменить ноги.



б) перенести левую ногу через правое бедро, стопа на полу, фиксация позы, смена положения ног.

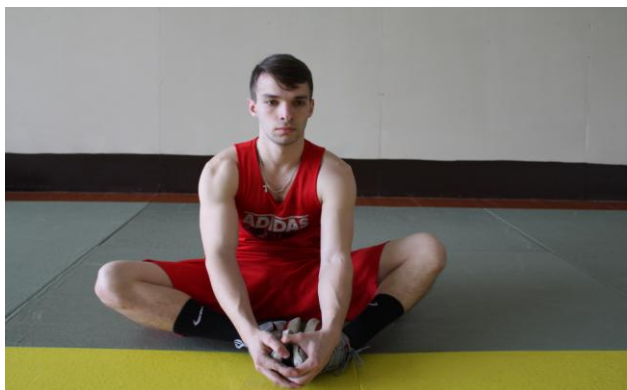


Упражнение 13 «Лотос».

И.П. – сед на полу.

а) согнуть ноги и соединить их стопа к стопе, прижать колени к полу при помощи нажатия на них руками. На выдохе наклон, стараться лбом коснуться пол, фиксация позы.

б) ноги согнуты, правую стопу прижать к левому бедру поверх левой голени, фиксация позы. Смена положения ног.



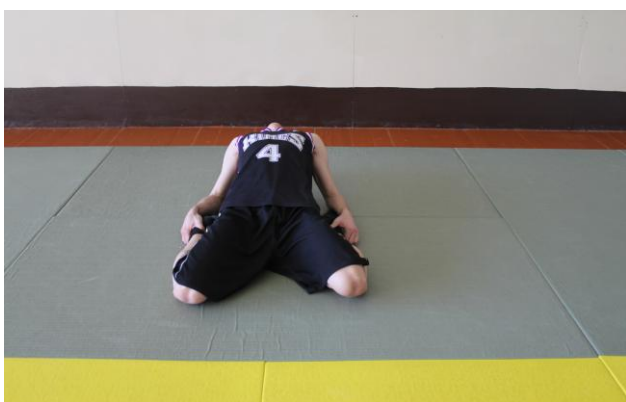
Упражнение 14 «Кузнечик».

И.П. – стоя на коленях, стопы в стороны.

а) сед между ногами ягодицами коснуться пола, руки на коленях.



б) из положения а), хват руками за голень, наклон назад, спиной коснуться пола, фиксация позы.



Упражнение 15 «Штопор».

И.П. – сед на полу, ноги выпрямлены.

а) левую ногу согнуть, хват левой за голень, лечь на пол, фиксация позы.



б) левая нога согнута под прямым углом к правой, развернуть корпус влево, хват двумя за стопу левой, фиксация позы. Смена положения ног.



Упражнение 16 «Аршин».

И.П. – сидя на полу ноги максимально в стороны.

а) на вдохе наклон, хват за стопы, фиксация позы.

б) ноги чуть свести, наклон, хват за голени, стараться коснуться грудью пол, фиксация позы



Упражнение 17 «Пистолет».

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Правую ногу согнуть, руки на правое колено, давлением на него усиливаем сгибание ноги. Фиксация позы, смена положения ног.



Упражнение 18 «Автомат».

И.П. – сидя на полу, ноги в стороны.

а) левая нога согнута, хват левой чуть ниже колена, а правой рукой за пятку с усилием прижимать ногу к себе. Фиксация позы.



б) завести согнутую левую ногу под левую подмышку, хват правой за пятку и упор левой рукой о пол. Фиксация позы, смена положения ног.



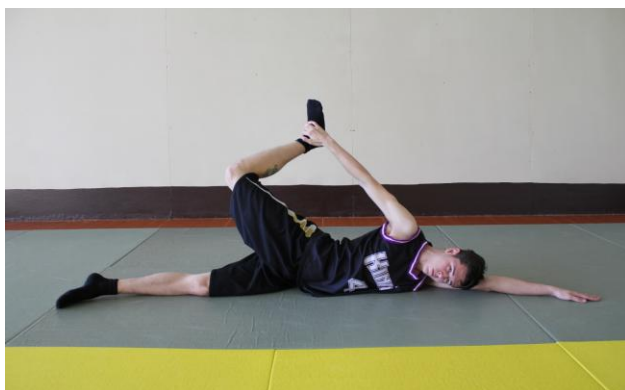
Упражнение 19 «Лук».

И.П. – лежа на левом боку, левая рука под головой.

а) хват правой за правый голеностоп, подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу. Смена ног.



б) левая рука выпрямлена, правая нога согнута и отведена вверх-назад, хват правой за носок правой ноги. Зафиксировать позу, смена положения ног.



2.5 Тестовые упражнения оценки физических качеств и технической подготовки в баскетболе

Для оценки целенаправленности и эффективности прыжковой подготовки баскетболистов следует систематически применять специальные (простые по технике выполнения) контрольные упражнения (тесты).

Результат в этих упражнениях в очень малой степени зависит от уровня технического мастерства.

Тест 1 Бег 20 м.

Высокий старт по сигналу, про бегания данного отрезка на время.

Тест 2 Прыжок вверх с места.

Для оценки уровня развития прыгучести, может выполняться со взмахом рук или без (В.А. Абалаков). Разметка с точностью до 1 см на баскетбольном щите или на стене. Спортсмен должен выполнить максимальный прыжок вверх.

Помечая мелом концы пальцев более координированной руки, испытуемый встает боком к стене на расстоянии 15 см., касается её обмелованными пальцами, оставляя отметку на стене. Выполняет присед и с махом рук назад-вверх выпрыгивает вверх, как можно выше, оставляет на стене вторую отметку. Выполнение подскока до прыжка не разрешается.

Результат, это разность (в см) между отметками до и после прыжка. Зная высоту прыжка и разделив ее на собственный вес спортсмена, определяют прыгучесть. Величина от 0,6 до 0,8 свидетельствует о хорошей прыгучести, показатель равный 1 и выше - отличной [7].

Тест 3 Комплексный тест 2 x 26 м

Игрок ударяет мяч в щит (в этот момент включается секундомер), ловит мяч и ведет вперед к противоположному кольцу, обводя по пути 3 фишки змейкой, дальней рукой от фишки, продолжает двигаться к противоположному кольцу с ведением правой и выполняет бросок в движении из-под кольца правой рукой. Подбирает мяч, попавший в корзину, и по той же стороне ведет мяч в обратную сторону левой рукой, обводя последовательно три фишки дальней от них рукой, затем продолжает движение с ведением левой рукой и выполняет бросок в движении. Секундомер останавливается в момент прохождения мяча сквозь второе кольцо. Упражнение засчитывается при условии попадания мяча в оба кольца.

5 баллов – 34,8 с. и меньше;

4 балла - 36,2 – 34,9 с.;

3 балла - 37,6 – 36,3 с.;

2 балла – 38,7 – 37,7 с.;

1 балл – 38,7 с. и больше.

Тест 4 Челночный бег 5 по 20 м.

Игрок пробегает на время 5 отрезков по 20 метров, время фиксируется:

5 баллов – 24,0 с.;

4 балла - 24,5 с.;

3 балла - 25,0 с.;

2 балла – 25,5 с.;

1 балл – 26,0 с.

Техническая подготовленность студентов проверяется педагогическим тестированием, с использованием следующих тестов:

Тест1 «Броски с точек».

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е точки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, две другие расположены на дальних от щита углах 5 метров (район штрафной линии). С каждой точки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий □ мяча в корзину.

5 баллов – 19 и больше;

4 балла - 16 – 18 попаданий;

3 балла - 13 – 15 попаданий;

2 балла – 10 – 12 попаданий;

1 балл – 9 и меньше.

Тест 2 «Штрафной бросок».

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

5 баллов – 20 и больше;

4 балла - 18 – 19 попаданий;

3 балла - 16 – 17 попаданий;

2 балла – 14 – 15 попаданий;

1 балл – 13 и меньше

Тест 3 «Техника перемещения баскетболиста»

Движение игрока осуществляется по боковым и лицевым линиям баскетбольной площадки. Учитывается время и правильное выполнение технического элемента. Начинается движение с любого угла площадки по боковой последовательно выполняя следующие движения и технические элементы:

- бег по боковой линии остановка прыжком на обе ноги (район штрафной линии);
- повороты вперед;
- перемещения приставными шагами правым и левым боком (до противоположной линии штрафного броска);
- бег и прыжок вверх под щитом толчком одной ногой;
- бег по лицевой линии;
- по боковой перемещения спиной вперед приставными шагами до средней линии;
- бег и остановка двумя шагами (район штрафной линии);
- повороты назад, бег и прыжок вверх под щитом толчком двух ног.

- 5 баллов – 30 с. и меньше и без ошибок;
- 4 балла - 33 – 35 с. 1 ошибка;
- 3 балла - 36 – 38 с. 2 ошибки;
- 2 балла – 39 – 40 с. 3 ошибки;
- 1 балл – 41 с. и больше 3 ошибки

Тест 4. «Передачи мяча в стену на время».

Любым видом передач (ранее изученным) находясь на расстоянии 1,5 м. от стены за 30 с. необходимо выполнить:

- 5 баллов – 28 и больше;
- 4 балла - 26 – 27;
- 3 балла - 24 – 25;
- 2 балла – 22 – 23;
- 1 балл – 20 и меньше

Тест 5 «Техника броска в движении».

В начале упражнения игрок располагается за лицевой линией с левой стороны от щита. Двигаясь по дуге вокруг ограниченной (3-х секундной) зоны в правую сторону с ведением правой. С правой стороны от щита выполняет два шага и бросок из под щита, подбирает мяч и двигается по дуге в левую сторону с ведением левой, также осуществляет бросок с двух шагов левой рукой из под кольца, подобрав мяч осуществляет движение в правую сторону и. т. д.

Ведение вокруг ограниченной зоны и бросок в движении поочередно по 5 раз в правую и левую сторону.

Норматив:

- 5 баллов – 5 попадания справа и 5 попадания слева без технических ошибок;
- 4 балла - 1-2 ошибки
- 3 балла -1 ошибки справа, 2 слева;

2 балла – 2 ошибки справа и 2 слева;

1 балл - 3 ошибки справа и 3 ошибки слева.

(ошибкой считается также и не попадание мяча в кольцо).

Список использованных источников

- 1 Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
- 2 Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста: пер. с англ. /Билл Гатмен, Том Фин- неган: пер. М.: АСТ; Астрель, 2006. – 211с. .
- 4 Гомельский□, В. А. Папа. Великий□ тренер. / В.А. Гомельский –М.: Изд. Городец, 2008.- 496 с.
- 5 Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной□ физической□ культуры: учебник: в 2 т.Т.1. / С.П. Евсеев – М.: Сов. спорт, 2002. – 448 с.
- 6 Железняк, Ю.Д. Основы научно – методической□ деятельности в физической□ культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведения□ / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский□ центр «Академия», 2002. – 264 с.
- 7 Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Высш. учеб. заведения□ / Ю.Д. Железняк, [и др]. – М.: Академия, 2004.– 400 с.
- 8 Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
- 9 Нестеровский□, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебник /Д.И. Нестеровский□. 4-е изд. - М.: Изд.: Академия, 2008. -336 с.
- 10 Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО "Издательство Астрель": ООО "Издательство АСТ", 2004. – 863 с.
- 11 Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – Киев. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
- 12 Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. / Ю.И. Портных, Б.Е. Лосин, Л.С. Кит, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина.. СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. -62 с.

13 Сакун, Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие./ Э.И. Сакун – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2008. – 208 с.

14 Спортивные игры для институтов физической культуры / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Портного – М.: ФиС, 2001. – 501с.

15 Михеева, Т.М. Повышение уровня игрового взаимопонимания в баскетболе в процессе развития коммуникативных способностей / Т.М. Михеева, // Интеграция науки и образования как условие повышения качества специалистов: материалы Всерос. науч.-метод. конф., 6-8 февраля 2008г./ Оренбург. гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2008. – [С. 103-110] – 1 электрон. опт. диск (CD -ROM). Загл. с этикетки диска.- ISBN 978-5-7410-0738-9.

16 Михеева, Т.М. Физическая подготовленность студентов в процессе физического воспитания в вузе / Т.М. Михеева, // Актуальные проблемы реализации образовательных стандартов нового поколения в условиях университетского комплекса: материалы Всерос. науч.- методич. конф., 2-4 февраля 2011г./ Оренбург. гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2011. –[С. 1877-1882] – 1 электрон. опт. диск (CD -ROM). Загл. с этикетки диска.- ISBN 978-5-7410-1110-2.

17 Михеева, Т.М. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболистов: методические рекомендации / Т.М. Михеева, Г.Б. Холодова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2014 – 48с.

18 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с.

19 Холодова, Г.Б. Оздоровительный бег, как средство повышения работоспособности студента / Г.Б. Холодова, Т.М. Михеева //Вестн. Оренб. Гос. ун-та. – Оренбург, 2014. - №2 (163). С. 133-137.

20 Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. - 3-е изд., стереотипное – СПб: Изд-во Олимп, 2007. - 134 с.