

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

В.В. Коробков

БАСКЕТБОЛ В ВУЗЕ

Учебно-методическое пособие

Благовещенск
Издательство АмГУ

2017

ББК 75.1я73

К 68

*Рекомендовано
учебно-методическим советом университета*

Коробков В.В.

К 68 Баскетбол в вузе. Учебно-методическое пособие. – Благовещенск:
Амурский гос. ун-т, 2017. – 47 с.

Баскетбол является важным средством физического воспитания студентов. Доказано, что использование специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, совершенствование технических и тактических приемов повышает интерес студентов к баскетболу, способствует улучшению спортивного мастерства.

В учебно-методическом пособии рассмотрены теоретико-методические основы игры в баскетбол, представлено содержание учебно-тренировочных занятий, средства и методы развития физических качеств. Большое внимание уделяется описанию техники основных элементов игры. Предложены контрольные тесты для определения уровня физической и технической подготовленности баскетболистов.

Методические указания адресованы студентам, занимающимся баскетболом, а также преподавателям физической культуры в вузе. Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации учебных, самостоятельных занятий, а также расширении знаний по баскетболу.

Рецензент: В.М. Яворский, доцент кафедры физического воспитания и спорта БГПУ., канд. пед. наук

© Амурский государственный университет, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол в нашем современном понимании характеризуется высоким уровнем двигательной активности и большими физическими нагрузками. Он сочетает в себе ходьбу, бег, остановки, повороты, прыжки, ловлю, броски и ведение мяча в окружении множества соперников. Баскетбол сегодня – это не только игра, вид спорта, но и особая система упражнений, позволяющая выработать определённый пласт физических навыков у человека. Для студентов ВУЗов баскетбол является не только увлекательной атлетической игрой, включенной в учебную программу университета, но и эффективным средством физического воспитания. Баскетбол, как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья студентов, развитию ловкости и координации, быстроты реакции, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности и активности.

Обучение игре в баскетбол начинается с умения обращаться с мячом. Специально подобранные упражнения, позволяют выработать у студентов основы владения мячом, создают почву для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания параметров движений и др.) и кондиционных способностей (силовых, скоростных, выносливости), а также их разнообразное сочетание как вместе, так и с другими способностями.

Система физических упражнений, основанных на баскетболе, также оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов в организме студента. Они улучшают восприятие, внимание, память, развивают воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил, и условий как самих упражнений, так и игры, согласование действий как индивидуального игрока, так и всех команды в целом.

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Процесс обучения навыкам игры в баскетбол строится на принципах, которые отражают закономерности педагогического процесса и в связи с этим носят обязательный характер, а также тесно переплетаются в практической деятельности. Единство, взаимообусловленность и взаимодополняемость принципов – основа их действенности на занятиях по баскетболу.

Принцип сознательности и активности подразумевает: осмысление и понимание занимающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема или тактического действия; самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

Принцип наглядности предполагает создание у студентов четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения на основе визуального восприятия разнообразных действий.

Принцип доступности и индивидуализации, а также принцип постепенности основываются на предварительной оценке исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей с последующим подбором посильных заданий с применением методологического правила «от простого – к сложному, от легкого – к трудному».

Принцип систематичности и последовательности требует четкого планирования и регулярности в обучении. Практическая реализация принципов обучения подразумевает применение адекватных средств и методов. Одним из основных специфических средств обучения баскетболу являются упражнения. Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетание приемов отдельными игроками или технико- тактических взаимодействий в группе. Упражнения подразделяются:

– на основные – направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол (игровые задания, требующие эффективного воспроизведения в вариативных условиях противодействия);

– вспомогательные – включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры (упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные игры);

– подводящие – упражнения, схожие по своей координационной структуре с основными или являющиеся их составными компонентами, выполняются в облегченных условиях;

– упражнения сопряженного характера – предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры;

– тактические – основаны на игровых приемах и их сочетаниях, способствуют физическому и умственному развитию.

Конкретный эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т. е. методом.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движения и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое.

При изучении техники и тактики широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями.

2. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ В БАСКЕТБОЛЕ

Фундаментом игровых действий является правильное и стабильное выполнение основных технических элементов баскетбола. Освоение в совершенстве, каждым студентом, технических элементов основа успеха в баскетболе.

Основная стойка баскетболиста

Ноги слегка согнуты в коленных суставах, расставлены на ширине плеч. Одна нога на полшага выставлена вперед. Тело направляется немного вперед, тяжесть его равномерно распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтевых суставах, прижаты к туловищу. Из этого можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча.

Передвижения по площадке

Осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега надо ставить ногу на всю стопу или использовать перекал с пятки на носок. Ноги значительно сгибаются в коленном суставе, руки расслаблены, полусогнуты в локтевых суставах и двигаются свободно.

Остановки

Остановки бывают на два шага или прыжком с приземлением на обе ноги. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Делается удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняется второй шаг. При остановке прыжком игрок делает невысокий скользящий прыжок по ходу движения, причём, оттолкнувшись одной ногой, он подаёт туловище назад и приземляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на толчковую ногу с последующим приземлением на вторую ногу.

Повороты

Повороты бывают вперёд-назад, в движении и на месте. Поворот вперёд-переступание выполняется в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад – те, которые выполняются переступанием в сторону, куда игрок обращен спиной. При повороте на месте ОЦТ переносится на одну ногу. Ноги согнуты несколько больше обычного, а для равновесия туловище наклонено

вперёд. Опорная нога находится на носке, который во время поворотов не смещается, а только разворачивается в сторону шага другой ногой. При повороте в движении, игрок, сближаясь с противником, ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении поворота, затем быстро поворачивается по ходу движения на впереди стоящей ноге.

Ловля мяча

Ловля мяча осуществляется одной или двумя руками. Самый простой, но наиболее надёжный способ овладения мячом двумя руками на уровне груди. Для этого следует вытянуть руки навстречу мячу ненапряжёнными пальцами и кистям, образуя «воронку» чуть больше диаметра мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, а не ладонями, сближая кисти рук, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая мяч к груди. Сгибание рук является амортизатором, гасящим силу полёта мяча. Если мяч движется ниже уровня груди, игрок должен ниже присесть. Если высоко, то выпрыгнуть. При ловле мяча одной рукой, баскетболист вытягивает руку, чтобы остановить траекторию полёта мяча. Не напрягайте пальцы и кисти рук. В момент касания мяча пальцами, руку отвести назад – вниз, что и является амортизирующим движением. Затем нужно обхватить мяч крепко двумя руками и продолжать дальнейшие действия.

Передача мяча

Передача мяча – основа четкого взаимодействия игроков на площадке для командной игры. Передают мяч двумя руками и одной рукой. Классификация передач мяча: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком от площадки.

Основной способ передачи мяча партнеру – двумя руками от груди. Мяч посылают вперед резким выпрямлением рук с добавочным движением кистей, которые придают мячу обратное вращение, которое облегчает ловлю мяча партнёром. Для усиления скорости передачи можно перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу.

Для передачи мяча на большие расстояния (организация быстрого прорыва) используют передачу одной рукой сверху. При плотной опеке важно

использовать «скрытые передачи», которые частично скрыты от глаз защитника. К таким передачам относятся передачи под рукой, из-за плеча и за спиной.

Ведение мяча

Ведение мяча – основной приём баскетболиста для индивидуальных действий с мячом для продвижения по площадке с любой скоростью и в любом направлении. Классификация ведения мяча: с низким отскоком, с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, направления, скорости, без зрительного контроля, с синхронным и асинхронным ритмом рук и ног. Тренируясь в ведении надо помнить следующие методические приёмы;

а) толкая мяч в пол, используйте главным образом подушечки пальцев, кисти и небольшое движение в локтевых суставах, не бейте по мячу ладонью;

б) не надо смотреть вниз на мяч – держите голову поднятой, чтобы видеть игроков и вовремя сделать передачу. Контролируйте мяч периферическим зрением;

в) удерживайте мяч сбоку – спереди – справа, если ведешь правой рукой, и слева, когда ведешь левой рукой;

г) ноги должны быть согнуты в коленных суставах, а туловище наклонено вперед.

д) нужно уметь передать мяч партнёру, не останавливаясь;

е) тренируйтесь одинаково хорошо вести мяч как правой, так и левой рукой, чтобы не было «слабой» руки;

ж) умейте перевести мяч с одной руки на другую за спиной и между ног.

Броски мяча в корзину

Бросок - важнейший элемент игры, и каждый игрок стремится быть снайпером. Но поражать корзину с 3-6 метров удаётся не всем, а забивать мяч из-под кольца должен уметь каждый игрок. Баскетболист, готовясь сделать бросок должен оценить ситуацию игрового момента (обеспечивают ли партнёры борьбу за мяч, если бросок будет не точен, и нет ли партнёра в более выгодном положении). Для результативности бросков необходима

сосредоточенность внимания на тщательном выполнении броска, направление зрения на корзину противника, неизменность зрительной линии «мяч - центр кольца или квадрат» (при броске от щита). Броски из-под корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой. При броске надо придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению броска, положение равновесия.

Бросок двумя руками от груди

Используется с дальних дистанций без плотной опеки. Мяч обхватывается пальцами рук, образуя плотную «чашу», и выносится на уровень лица, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленных суставах, одна нога чуть впереди. При броске руки полностью выпрямляются вверх - вперед по небольшой дуге, пальцы и кисти, раскрываясь, дают мячу движение в сторону кольца, ноги выпрямляются. Разновидности бросков – бросок двумя руками сверху (применяется при плотной защите), бросок двумя руками снизу (стремительная атака «быстрый прорыв»), бросок двумя руками сверху вниз («вколачивание» мяча в корзину за счёт высокого роста и отличной прыгучести).

Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча

Используется для атаки корзины со средних и дальних дистанций, а также штрафных бросков. Ноги слегка сгибаются в коленных суставах, правая нога выставляется чуть вперёд, её носок чуть развёрнут внутрь. Правая рука сгибается и поднимается вверх, чтобы мяч был вынесен вперёд над плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч лежит на правой руке на уровне головы, рука при броске начинает выпрямляться вперёд – вверх, в сторону броска. В это время выпрямляются ноги. Мяч направляется в корзину в результате равноускоренного движения руки и кисти под углом 60° - 70° . Мяч скатывается сначала с ладони, затем с пальцев, когда плечо, предплечье и кисть образуют траекторию полёта мяча. Для начинающих игроков важно, чтобы они после броска задерживали на мгновение расслабленную руку и кисть по направлению траектории полёта мяча.

Бросок одной рукой сверху

Используется для атаки корзины с близких дистанций или из-под щита.

Бросок одной рукой сверху в прыжке – основное средство атаки корзины в современном баскетболе. В хороших командах большее количество очков набирается именно этим способом.

Подготовительная фаза: игрок, получая мяч в движении, сразу делает стопорящий шаг левой ногой и приставляет к ней правую ногу. В этот момент, сгибая руки в локтевых суставах, поднимает мяч над головой на правой руке и поддерживая его левой рукой спереди сверху.

Основная фаза: баскетболист, толкаясь двумя ногами, делает высокий прыжок, туловище направленно прямо к корзине. В момент «зависания» игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперёд-вверх плавным, мягким движением кисти и пальцев. Мячу придаётся обратное вращение направлению полета. Левая рука перестаёт поддерживать мяч в момент начала движения кисти правой руки.

Бросок одной рукой снизу: применяется при стремительных атаках, когда под корзиной нет защитников.

Добивание мяча: если при неудачном броске нападающему нет времени для приземления, необходимо высоко выпрыгнуть и мягким движением кистей двух рук, или кистью одной руки направить мяч в кольцо.

Бросок одной рукой сверху или «крюком» часто используется центровыми игроками при плотной защите.

Техника защиты. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и должен быть всегда готов помешать, нападающему выбрать выгодную позицию для получения мяча, к ведению, передачи или атаки корзины.

Стойки защитника бывают двух видов. Стойка с выставленной ногой вперёд и стойка со ступнями на одной линии или «параллельная».

Передвижения защитника примерно аналогичны передвижениям нападающего, но в ряде случаев он должен передвигаться на слегка согнутых

ногах приставным шагом, при этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную.

Способы овладения мячом: вырывание мяча, выбивание мяча, перехваты мяча, накрывание мяча, подбор мяча у своего щита, при спорном броске.

3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В ВУЗЕ

Занятие 1

Задачи:

1. Ознакомление студентов с основными правилами игры в баскетбол. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

2. Овладение основными техническими приёмами игры (стойка игрока, передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча). Жонглирование мячом

Содержание занятия:

Выбивание, вырывание и перехваты мяча. Стойка игрока. Передвижения в защитной стойке. Остановка прыжком по сигналу. Ловля и передача мяча от груди. Повороты с мячом на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Прием и передача мяча от груди двумя руками. Ведение мяча на месте и с продвижением вперед. Броски мяча от плеча, из-за головы. Передача мяча в стену. Эстафеты с передачей мяча.

Занятие 2

Задачи:

1. Продолжить ознакомление с правилами игры баскетбол.

2. Обучение тактическим взаимодействиям игроков в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств.

Содержание занятия:

Остановки, повороты, ловля и передача мяча. Попеременное ведение мяча правой и левой рукой. Прием и передача мяча одной рукой. Ведение мяча в ходьбе, беге с изменением направления и скорости передвижения, остановка

после ведения. Передача мяча в парах. Эстафеты с передачей мяча в движении, «Отдай и выйди». Выход на свободное место «углом» и «петлей».

Занятие 3

Задачи:

1. Обучение броску мяча в кольцо. Броски мяча после двух шагов. Штрафной бросок. Броски мяча от плеча, из-за головы.
2. Совершенствование тактических взаимодействий в сочетании с развитием скоростной выносливости.

Содержание занятия:

Жонглирование мячом. Передача мяча при встречном движении, в сочетании с ведением с остановкой прыжком и передачей. Бросок мяча одной рукой от плеча с поддержкой другой. Борьба за мяч под щитом. «Треугольник отскока». Штрафной бросок. Эстафеты с передачей мяча при встречном движении.

Занятие 4

Задачи:

1. Обучение сочетанию приёмов: ловли мяча, остановка прыжком, ведение мяча с обводкой и броском мяча в кольцо.
2. Совершенствование тактических взаимодействий в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств.

Содержание занятия:

Расстановка игроков на площадке. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Прием и передача мяча одной рукой. Ведение мяча в ходьбе, беге с изменением направления и скорости передвижения. Броски мяча после двух шагов. Штрафной бросок мяча двумя руками от груди. Броски мяча от плеча, из-за головы. Атака быстрым прорывом. Выбор места под щитом для борьбы за мяч. Игры «Наездники», «Пятнашки передачами».

Занятие 5

Задачи:

1. Закрепление навыков передвижений в защите и нападении.

2. Совершенствование тактических взаимодействий в сочетании с развитием координационных способностей.

Содержание занятия:

Ведение мяча правой и левой рукой с различной скоростью. Ведение мяча с активным сопротивлением. Прием и передача мяча одной рукой. Бросок мяча в прыжке. Броски мяча после двух шагов. Штрафной бросок одной рукой от плеча. Финт на бросок-ведение-атака. Броски мяча с близкого расстояния. Эстафеты с передачей мяча в движении «Поймай мяч партнёра», «Пятнашки ведением».

Занятие 6

Задачи:

1. Совершенствование бросков мяча в прыжке.
2. Повторение элементов взаимодействий в парах в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств.

Содержание занятия:

Броски мяча с коротких и средних дистанций. Броски мяча после двух шагов. Штрафной бросок. Броски мяча от плеча, из-за головы. Ведение мяча правой и левой рукой с обводкой стоек. Передача мяча одной рукой крюком. Ведение мяча по прямой и дуге с изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча с обводкой зоны штрафного броска в различных направлениях. Игры «Подвижная цель», «Пятнашки с остановками».

Занятие 7

Задачи:

1. Комплексное совершенствование основных технических элементов игры.
2. Совершенствование тактических взаимодействий в парах в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств. Итоговое занятие.

Содержание занятия:

Броски мяча из-под кольца с места и в движении. Броски мяча с отскоком от щита. Финт вправо - уход влево - передача. Двусторонняя игра по

упрощенным правилам. Приём контрольных нормативов (ведение мяча с изменением направления 3 по 10 м., штрафной бросок).

Занятие 8

Задачи:

1. Комплексное совершенствование основных технических элементов игры. Расстановка игроков.
2. Совершенствование тактических взаимодействий в парах в сочетании с развитием силовых качеств.

Содержание занятия:

Броски мяча из-за пределов 3-х секундной зоны, подбор и «добивание» мяча. Игра «Баскетбол гусят». Учебная игра с применением разучиваемых элементов (атака корзины в прыжке).

Занятие 9

Задачи:

1. Совершенствование вариантов «зонной защиты» (2×3; 2×1×2; 3×2) в двусторонних учебных играх, в сочетании с развитием координационных способностей.
2. Практическое судейство игры.

Содержание занятия:

Передача мяча изученными способами; взаимодействие игроков при вбрасывании мяча в передовой зоне. Финты, обманные движения. Атака левым флангом. Эстафеты с элементами тактических взаимодействий. Организация «зонной защиты» (2×3; 2×1×2; 3×2). Ведение мяча без зрительного контроля. Подвижные игры для совершенствования игрового мышления («В одно касание»). Учебная игра.

Занятие 10

Задачи:

1. Совершенствование взаимодействий нападающих игроков при территориальном преимуществе.

2. Совершенствование выполнения различных сочетаний элементов баскетбола.

Содержание занятия:

Атака правым и левым флангом. Отработка сочетания элементов: прием и ведение мяча два шага - бросок в кольцо. Двухсторонняя игра по правилам, с отработкой командных действий в атаке и обороне. Защита зоной 2×3, 2×1×2, 3×2.

Занятие 11

Задачи:

1. Совершенствование командных тактических взаимодействий при персональной защите, в сочетании с развитием скоростно-силовой выносливости.

2. Совершенствование бросков мяча после ведения.

Содержание занятия:

Попеременные атаки правым и левым флангом. Отработка сочетания элементов: прием и ведение мяча два шага - бросок в кольцо крюком. Двухсторонняя игра по правилам, с совершенствованием командных действий в атаке и обороне (разбивание зоны «перегрузкой», персональная защита).

Занятие 12

Задачи:

1. Совершенствование командных взаимодействий в игровых ситуациях в сочетании с развитием игрового мышления.

2. Совершенствование индивидуальных технических элементов (финтов) баскетбола в игровых условиях.

Содержание занятия:

Взаимодействие игроков в нападении и защите, отработка бросков с заданных дистанций. Броски мяча в движении. Совершенствование индивидуальных технических элементов баскетболиста (финтов). Организация быстрого прорыва, введение мяча из-за боковой и лицевой линий. Персональная защита на своей площадке. Защита зоной 2×3, 2×1×2, 3×2.

Учебная игра. Баскетбол на одно кольцо (разные составы 2×2, 3×3). Практика судейства.

Занятие 13

Задачи:

1. Совершенствование командных тактических взаимодействий в нападении и защите.

2. Отработка контрольных нормативов.

Содержание занятия:

Ведение мяча с сопротивлением (1×1). Отработка сочетания элементов: рывок ловля мяча ведение мяча остановка - бросок в кольцо крюком или в прыжке. Бросок двумя руками над головой в прыжке с неизвестного заранее места, с преодолением сопротивления двух защитников. Двухсторонняя игра по правилам, с совершенствованием командных действий в атаке и обороне (персональная опека).

Отработка контрольных нормативов.

Занятие 14

Задачи:

1. Совершенствование игрового мышления в сочетании с развитием координационных способностей

2. Приём контрольных нормативов.

Содержание занятия:

Взаимодействие игроков в нападении и защите, отработка бросков с заданных точек. Совершенствование индивидуальных технических элементов баскетболиста (финтов). Организация быстрого прорыва в тройках, введение мяча из-за боковой и лицевой линий. Защита «прессингом». Баскетбол на одно кольцо (разные составы 3×3, 4×4). Приём контрольных нормативов. Практика судейства.

4. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В БАСКЕТБОЛЕ

4.1. Развитие силы

Методы развития силы

1. Метод максимальных усилий характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.

2. Метод максимальных усилий предусматривает выполнение упражнения с усилием 40-70% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется в 3-4 подхода. В каждом подходе количество повторений выполнять до отказа. Наиболее полезны для развития силы последние повторения.

3. Метод динамических усилий - основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.

4. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц, продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.

5. Метод сопряжённых воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

6. Метод круговой тренировки характеризуется прохождением «станций», на которых выполняются упражнения определенного тренирующего воздействия.

Методика силовой подготовки (для игроков всех позиций)

Работая над силовой подготовкой, вы можете ставить перед собой разные цели. Приседая, выпрыгивая, толкая штангу весом 70-80% от собственного веса в среднем темпе 5-7 раз, в нескольких подходах, вы развиваете собственную силу. Занимаясь со штангой больше собственного веса, вы развиваете силу и наращиваете мышечную массу. Для развития скоростно-силовых способностей требуется штанга не более 45% от собственного веса - эти упражнения нужно выполнять в максимальном темпе 10-12 раз. Для скоростно-силовой выносливости в среднем темпе до полного утомления упражнение выполняется с весом до 20-25 кг 30-40 раз.

Станция 1. Жим лежа на спине с максимальным весом. Выполнять 3-4 подхода, до ощущения утомления.

Станция 2. Шаги в баскетбольной стойке с грифом, «блином» или гирей в руках от 30 с до 1 мин вперед-назад, влево-вправо. Руки, согнутые в локтевых суставах, имитируют передачу мяча вверх и в стороны. Вес гири или «блина» для центровых - от 20 до 30 кг. Выполнять 3-4 подхода.

Станция 3. Медленное приседание со штангой на плечах и быстрое вставание или выпрыгивание. Штанга - 70-80% от собственного веса, до ощущения утомления (до 8 раз). Выполнять 3-4 подхода. Вариант этого упражнения - подъем на носки из полуприседа.

Станция 4. Прыжки по 1 мин на прямых ногах с отягощением 25-30 кг над головой. Выполнять 3-4 подхода.

Станция 5. Подтягивание на турнике с увеличением количества в каждом подходе на 1 раз. Выполнять 3-4 подхода. Отжимание от пола на пальцах до утомления. Выполнять 3-4 подхода.

Станция 6. Рывок штанги на вытянутые руки из положения полуприседа.

Вес штанги - 70-80% от собственного веса, до ощущения утомления. Выполнять 3-4 подхода.

Закончив упражнения с отягощениями, игроки делают 2-3 рывка с ведением мяча и расслабляются перед новым подходом через 2-3 мин. На каждой станции 3-4 игрока работают 8-10 мин. При смене станций применяются упражнения для развития цепкости и силы кистей: игроки в парах передают друг другу (стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м) «блины» от штанги весом 20-30 кг или гирию 16 кг, ловят «блины» с левой руки на правую, вращают «блины», гири вокруг спины, шеи, ног, имитируют обманные движения «блинами», гириями, медболами. Смена станции занимает 2-3 мин.

Повторный метод (развитие основной силы рук и ног)

Работа на каждой станции 15 секунд между станциями отдыха нет.

Между подходами во время отдыха, выполняются упражнения на растяжку.

Упражнение на станциях	Толчок штанги	Приседание со штангой	Подъем и толчок штанги	Приседание с грузом	Подъем штанги	Приседание с грузом
Цель тренировки	Тренировочный метод	Количество подходов	Время отдыха между подходами	Темп выполнения упражнений	Количество повторений в упражнении	Рабочая нагрузка
Рабочая нагрузка (максимальная)	% 80	%80	%90	%90	%80	%80
Развитие основной силы	Повторный Метод. Метод штангистов	3-5	5 минут	Безостановочный (спокойный)	8	% 75-100

Интервальный метод (развитие взрывной силы)

Работа на станциях 20 секунд, отдых между станциями 15 секунд. Отдых между сериями 4 минуты, выполняются упражнения на растяжку.

Упражнения на станциях:

1. Толчок штанги.
2. Приседания с грузом.

3. Отжимания.
4. Прыжки через препятствие.
5. Поочерёдное выпрямление рук с гантелями.
6. Приседания.

Цель тренировки	Тренировочный метод	Количество подходов	Время отдыха между подходами	Темп выполнения упражнений	Количество повторений в упражнении	Рабочая нагрузка
Развитие взрывной силы	Интервальный Метод Работа с промежутками	3-6	2-5 минут	Взрывной	6-12	% 40-70

Продолжительный метод (развитие выносливости мышц)

Работа на каждой станции 15 секунд. Между станциями отдыха нет. Отдых между подходами 1-2 минуты, во время отдыха выполняются упражнения на растяжку.

Упражнения на станциях:

1. Толчок штанги от груди.
2. Приседания с грузом.
3. Подъёмы туловища.
4. Отжимания стоя от препятствия.
5. Подъёмы по лестнице.
6. Лёжа на животе подъем туловища.
7. В висе подъемы туловища.
8. Выпрыгивания из приседа.
9. Повороты туловища с набивным мячом.

Цель тренировки	Тренировочный метод	Количество подходов	Время отдыха между подходами	Темп выполнения упражнений	Количество повторений в упражнении	Рабочая нагрузка
Развитие выносливости	Продолжительный Метод	3-5	1-2 минут	Безостановочный (спокойный)	15-30	% 20-50

Упражнения для развития взрывной силы:

1. Толкание медбола ногами из положения сидя, лежа. Соревнования на дальность.
2. Пас медбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы.
3. Толкание ядра, медбола.
4. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
5. Выталкивание из круга с ведением мяча; то же - с двумя мячами.
6. Приемы вольной борьбы на борцовском ковре, элементы самбо.
7. Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания.
8. Быстрые передачи «блина» или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу.
9. Передачи «блина» или гири весом 20-25 кг из рук в руки в кругу, образованном из 3-4 игроков.
10. Передачи медболов ногами, голеностопами между двумя игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга.

Упражнения для развития силы

1. Передачи «блина» от штанги в парах или тройках. Игроки располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают «блин» с небольшой фазой полета.
2. Подбрасывание и ловля гири или медицинбола на высоту до 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнения двумя руками, а затем, по команде тренера, поочередно каждой рукой.
3. Жим штанги лежа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги - до 70% от собственного веса игрока.
4. Жим штанги стоя. Вес штанги - до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется с подстраховкой.
5. Передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, медицинболом в руках.

6. Упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бедрами на гимнастического козла лицом вниз (козел под бедрами), закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди руках «блин» от штанги.

7. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится спиной на пол или опирается на гимнастического козла, закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз.

Вариант этого упражнения - лежа на полу на спине с помощью партнера, удерживающего его ноги.

8. Отжимание от пола. Упражнение выполняется на пальцах или кулаках в несколько подходов.

9. Отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 отжиманий.

10. Ходьба и бег на руках. Игрок принимает положение «упор лежа», его ноги держит стоящий сзади партнер. По команде тренера пары игроков начинают движение к противоположной лицевой линии в среднем или быстром темпе, на лицевой линии игроки меняются местами.

11. Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-12 раз.

12. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу.

13. Бег вверх по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д. Способ выполнения определяется тренером.

14. Приседание и выпрыгивание из приседа с партнером на спине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений в каждой серии.

15. Глубокие приседания с отягощением и без него на двух и на одной ноге («пистолетик»). Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений.

16. Стойка на руках и ходьба на руках в стойке с помощью партнера.
17. Отжимания в стойке на руках.
18. Различные виды передвижения (бег, прыжки, передвижение в защитной стойке, приседе и полуприседе и т.д.) с отягощением в виде штанги на плечах или свинцового пояса.
19. Бег, прыжки, выполнение различных технических элементов со свинцовыми манжетами на руках и ногах.
20. Броски по кольцу с дистанции 3-4 м после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях.
21. Игра в баскетбол 3х3,4х4,5х5. Все игроки в свинцовых поясах и манжетах.
22. Марш-бросок по пересеченной местности с отягощением в виде рюкзаков, свинцовых поясов, манжет.
23. Прикладное плавание на различные дистанции с отягощением в виде свинцового пояса.
24. Выпрыгивания из глубокого приседа со штангой не более 50% от собственного веса игрока.
25. Запрыгивание на гимнастическую скамейку, спрыгивание на мат и прыжок вверх со штангой на плечах. Вес штанги не более 40-50% от собственного веса игрока.
26. Упражнение для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев. Вырывание медицинболов, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера.
27. Упражнение для развития силы рук (бицепсов). Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных выпрямленных руках - штанга, или гриф от штанги, или «блин». Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Количество повторений в зависимости от веса груза.
28. Игрок сидит на стуле, удерживая в руках гантели или гири. Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Упражнение выполняется, в зависимости от веса груза, от 5 до 20 раз.

29. Исходное положение: ноги шире плеч, корпус наклонен вперед под углом 90° , руки вытянуты вниз, к полу. Игрок должен подтягивать лежащую на полу штангу к груди. Вес штанги не более 40% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на время или количество повторений (30-40 с или 15-20 повторений).

30. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела, в руках гантели, гири или «блины» от штанги. Игрок должен подтягивать отягощение к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

31. Исходное положение: лежа на спине, в вытянутых вверх руках - штанга. Игрок должен опускать отягощение ко лбу или за голову в медленном темпе. Вес штанги не более 30% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на количество повторений: 5-7 -10 раз.

32. Исходное положение: сидя на стуле, в вытянутых вверх руках - штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса игрока. Количество повторений -до 12 раз.

33. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая в руках гантели или гири. Локти должны быть прижаты к корпусу. Упражнение выполняется на время или количество повторений: 30-40 с или 15-20 повторений.

34. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх, в руках гантели, гири или «блины» от штанги. Игрок выполняет сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, опуская и поднимая отягощение над головой. 30-40 с или 15-20 повторений.

35. Исходное положение: сидя на стуле, руки с гантелями на коленях, тыльные стороны кистей обращены к коленям, в руках гантели. Сгибание и разгибание рук в кистевых суставах. 30-40 с или 20-30 повторений.

37. Отжимание от пола на пальцах рук с отталкиванием от пола и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 12-15 отжиманий.

38. Подтягивание на перекладине. Несколько подходов по 10-15 подтягиваний.

39. Исходное положение: вис на перекладине широким хватом. Подтягивание ног к перекладине. Упражнение выполняется на количество повторений: 10-15 раз в подходе.

40. Передвижения в баскетбольной стойке: вперед, в стороны и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, закрепленного одним концом у игрока на поясе, а другим на шведской стенке. Упражнение выполняется на время: 45-60 с.

41. Игрок становится на стоящие параллельно гимнастические скамейки, расстояние между которыми 40- 50 см. На полу между скамейками - гиря весом 24 или 32 кг. Игрок опускается в глубокий присед, берется за гирю и выпрыгивает с гирей 15-20 раз.

42. Выжимание отягощения лежа на спине. Игрок старается быстро выпрямлять ноги и медленно сгибать их. Вес отягощения - 100-120% от собственного веса игрока. Количество повторений - 7-10 раз.

4.2. Развитие быстроты

Быстрота – это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках и занятиях по баскетболу. Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развивают мышечную силу, улучшают координацию, что важно в первую очередь для центровых игроков. Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях, близких к игре, поскольку постоянный игровой цейтнот требует усиленной работы, быстроты мышления и быстроты движений. На практике работы с баскетболистами сборной доказано, что упражнения со штангой или гирей весом 15-20% от собственного веса игрока развивают двигательную быстроту. Надо только следить, чтобы во время упражнений с такими весами скорость движения не снижалась.

Работа с отягощениями 70-80% от собственного веса игрока способствует развитию взрывной силы и стартовой скорости. Однако необходимо помнить, что применяющиеся в основном для укрепления связок изометрические упражнения противопоказаны для развития быстроты: мышцы теряют эластичность, их сокращения замедляются.

Основным методом развития быстроты является многократное повторение движения с максимальной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения относятся к скоростно-силовым. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и быстроту движений.

Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты:

Станция 1. И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

Станция 2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.

Станция 3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.

Станция 4. И.п.: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.

Станция 5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

Станция 6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

Методы развития быстроты

1. *Повторный метод*. Выполнение упражнений с около предельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал. Продолжительность выполнения 5-8 с. Интервал отдыха 30 с.

2. *Сопряженный метод*. Выполнение игрового приема с отягощением.

3. *Метод круговой тренировки*. Воспитание быстроты в «круговой тренировке» достигается следующими упражнениями: бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т. д.

4. *Игровой метод*. Чаще всего используется в виде элементарных подвижных и спортивных игр.

5. *Соревновательный метод*. Его суть – сопоставление сил в процессе соперничества, борьбы за первенство. Например, занимающиеся посылают передачей мяч в стену с максимальной быстротой. Побеждает тот, кто за минуту сделал больше передач без падения мяча на пол.

Упражнения для развития скорости

1. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага).

2. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

3. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время - в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.

4. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 3, но с ведением мяча.

5. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.

6. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

7. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

8. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча.

9. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

10. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с одним или двумя мячами.

11. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

12. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время. Дистанция - до 50 м.

13. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.

14. Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.

15. Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция - до 50 м.

16. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время - от 20 до 40 с.

17. Скоростной бег с поворотами с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков. Дистанция - от 30 до 50 м.

18. Скоростные передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.

19. Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной

штрафной и обратно. Проводится как соревнование двух игроков.

Развитию скорости движения рук в баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое.

Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Специальный комплекс упражнений для тренировки рук:

1. Ведение одного-двух мячей.
2. Передачи двух-трех мячей у стены на время - 30-40 с.
3. Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
4. Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.
5. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
6. Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время - 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
7. Ведение трех мячей на время - 30 с.
8. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время - 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
9. Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время - до 30 с.

4.3. Развитие ловкости

Ловкость - это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее определение, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость - это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения.

Различают прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др. Развивать ловкость следует с 6-8 лет и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Людам, не наделенным от природы непринужденностью движений, быстротой и координированностью, необходимо овладеть этими приемами и постоянно их совершенствовать. Хотя сама игра во многом способствует развитию координации и ловкости, тем не менее без специальных упражнений обойтись трудно.

Для развития и совершенствования ловкости используют следующие приемы:

- применение необычных исходных положений;
- выполнение упражнений в левую и правую стороны;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения упражнений;
- усложнение упражнений дополнительными движениями;
- передача мяча в парах пасом головы;
- удерживать мяч между ногами, передача мяча вперед партнеру броском обеих ног.

Воспитание ловкости связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность. На занятии можно выделить три этапа в воспитании ловкости. Первый этап: совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения.

Главное – точность движений. Второй этап: пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени. Третий этап: упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.

Ловкость можно воспитать по-разному:

1. Ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. Например: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т. д.

2. Ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. Например: полоса препятствий, различные лазанья, перелазания.

3. Ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением. Например, перетягивания и упражнения типа единоборства.

4. Ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов. Например: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.

5. Ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия. Например: обводка предметов, перехват передачи и т. д.

Воспитывать равновесие можно на занятиях «круговой тренировки». Упражнения могут быть следующими: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувырки, перевороты и т. д.

Ловкость – это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом занятии.

Примерные станции «круговой тренировки» для развития ловкости:

Станция 1. Метание малого мяча в цель.

Станция 2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.

Станция 3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.

Станция 4. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.

Станция 5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).

Станция 6. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаюсь вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

Общие упражнения для развития ловкости

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках у стены.
9. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.

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

Специальные упражнения для развития 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 в руках и вновь рывок.
3. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
4. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках 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 с мячом в руках.
7. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
8. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, доскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.
9. Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.
10. Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.
11. Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.
12. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование. Побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.

13. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10-12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.

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

15. Игрок совершает рывок на 5-6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.

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

17. Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.

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

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

20. Прыжки через 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. Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.

22. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.

23. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч.

Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.

24. Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы

успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперед.

25. Игрок делает рывок от центра поля к линии штрафного броска спиной вперед, на штрафной линии выполняет кувырок назад. Тренер, стоящий на лицевой линии, пасует мяч с отскоком от пола так, чтобы игрок сумел получить его после кувырка.

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

4.4. Развитие выносливости

Под выносливостью баскетболиста подразумевают способность осуществлять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении атаки, игровой четверти, всей игры. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Под общей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности. Хорошо развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства.

Специальная выносливость - это выносливость к определенной деятельности. Для баскетболиста необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач:

- 1) воспитание общей выносливости;
- 2) воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости;
- 3) воспитание игровой выносливости.

Методы развития выносливости

1. *Метод длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой* (в практике их часто называют сокращенно "метод равномерной тренировки" и «метод переменной тренировки»). Характерной особенностью данного метода является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с большой длительностью в зависимости от подготовленности от 30 до 90 минут и, во втором случае, в процессе выполнения циклического упражнения баскетболист выполняет несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц. Например, кроссовый бег 40 мин., во время которого выполняется несколько прыжковых упражнений или несколько ускорений на различных дистанциях. Этот метод характерен для воспитания общей выносливости.

2. *Метод интервальной тренировки* характеризуется тоже двумя вариантами. В одном и другом вариантах работа выполняется сериями, но в одном случае в каждой серии выполняется одинаковый объем работы, а время отдыха между сериями сокращается. Во втором варианте объем работы увеличивается, а время отдыха остается постоянным. Данный метод характерен для воспитания специальной выносливости.

Упражнения для развития выносливости

1..Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):

- от лицевой линии до штрафной и обратно;
- до центра и обратно;
- до противоположной штрафной и обратно;
- до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3. Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение: передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной)

одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку, ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный «угол» площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекачивая руками мяч (два мяча, три мяча).

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

4.5. Развитие гибкости

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой, высокий уровень развития которой - необходимое условие качественного выполнения различных движений. Различают пассивную и активную гибкость. Под пассивной гибкостью понимают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать с помощью внешних сил, например, под действием партнера. Под активной гибкостью подразумевают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать самостоятельно.

Основным методом воспитания гибкости является повторный метод выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха выполняются упражнения на расслабления или статическое растягивания работавших мышц.

В баскетболе особенно важно укрепить и сделать гибким голеностопный, лучезапястный, локтевой, «плечевой и тазобедренный суставы, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоению сложных технических приемов.

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность.

Гибкость при игре в баскетбол необходима при выполнении обманных движений (финтов). Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники.

Существуют два основных метода тренировки гибкости – метод многократного растягивания и метод статического растягивания.

Метод многократного растягивания

Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц «растягиваться» значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Вначале упражнение выполняется с небольшой амплитудой, увеличивая ее к 8 - 12 повторению до максимума. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений.

Метод статического растягивания

Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10 - 15 сек до нескольких минут. Комплексы статических упражнений на растягивание выполняются как самостоятельно, так и с партнером.

Комплекс статических упражнений для тренировки общей гибкости (все упражнения выполняются и в правую и в левую стороны).

1. Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой вверх. Тянуться вверх, не поднимая пяток от пола.

2. Соединить руки в замок за спиной, выпрямить руки в локтевых суставах, прогнуться в грудном отделе позвоночника вперёд и поднять руки.

3. Поднять левую руку вверх и, согнув её в локтевом суставе, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой руки вниз.

4. Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать руку в локтевом суставе и не отклоняться от фронтальной плоскости.

5. Вытянуть перед грудью левую руку, обхватить её правой рукой и предплечьем правой руки тянуть левую руку к себе.

6. Ноги вместе, присесть не отрывая заднюю часть стопы от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги не отрывая ладоней от пола.

7. Стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть её в сторону.

8. Встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать заднюю часть стопы к области ягодиц.

9. Выпад вперёд. Положить ладони на пол с двух сторон от согнутой в коленном суставе ноги, выпрямить ноги не отрывая ладоней от пола. Стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в одну сторону.

10. Ноги расставлены широко, ноги согнуты в коленных суставах и разведены в стороны. Сделать глубокий присед, слегка наклониться вперёд, предплечье положить на пол.

11. Сед, правая нога согнута в коленном суставе назад и прижата к ягодице. Левая нога выпрямлена в сторону, передняя часть стопы натянута на себя. Выполнит наклон к левой ноге.

12. Сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу.

13. Сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянуть на себя. Левая нога согнута в колене и пяткой прижата к паху. Наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги.

14. Сесть на пол, вытянуть правую ногу в сторону, левую согнуть в коленном суставе и прижать пятку к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднять над головой и наклониться боком к правой ноге, левой рукой взяться за правую стопу.

15. Лечь на пол на живот, ладони поставить на пол на уровне плеч. Поднять верхнюю часть туловища и прогнуться.

16. Сесть на пол, согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед.

17. Лечь на спину, развести руки в стороны, ладони к полу. Поднять ноги и завести их за голову до касания передней части стопы до пола.

18. Исходное положение тоже. Поднять правую ногу вертикально вверх и опустить ее влево до касания пола стопой. Нога перпендикулярна корпусу. Руки не отрываются от пола.

19. Сесть на пятки, упор руками сзади. Медленно опуститься на пол.

20. Встать на колени, разведя ноги шире плеч, голени параллельны. Наклониться вперед, опираясь на предплечья.

Упражнения на растягивание мышц необходимо включать в заключительной части занятия или во время отдыха в круговых тренировках.

5. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Для оценки специальной подготовленности баскетболистов применяется комплекс контрольных тестов:

- Быстрота бега
- Прыгучесть
- Серийная прыгучесть
- Скоростная техника
- Быстрота и ловкость защитных передвижений
- Специальная выносливость
- Стабильность штрафных бросков
- Стабильность средних и дальних бросков

- Точность длинной передачи в отрыв

1. Быстрота бега

Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке. Выполняется 3 попытки с интервалами 15 с. Время фиксируется до десятых долей секунды. Определяется лучшее время в трёх попытках.

2. Прыгучесть

Игрок достаёт наивысшую точку на измерительной планке, укрепленной на щите (в случае необходимости опущенной на 20-30 см ниже кромки щита), делая 4 прыжка подряд без пауз и подшагиваний:

- прыжок с разбега толчком одной ногой из любой точки трапеции
- прыжок с места с работой рук
- два прыжка с места с вытянутыми вверх руками

Выполняется 3 попытки с интервалом 15 секунд. Фиксируется с точностью до одного сантиметра лучший результат каждого прыжка, достигнутый в любой из этих попыток.

3. Серийная прыгучесть

Игрок преодолевает расположенные по кругу препятствия (например, легкоатлетические барьеры, натянутые резиновые тяжи и т. п.) высотой 50 см. Всего преодолевая 3 круга без пауз и подшагиваний на время (измеряется от стартового сигнала до момента приземления после последнего прыжка). Игроку предоставляется одна попытка.

4. Скоростная техника

Игрок выполняет обводку змейкой трёх препятствий размером 0,5м на 0,5м и высотой не менее 1 метра, прямолинейно расположенных вдоль площадки в центре штрафных бросков и средней линии, заканчивая её броском в корзину. Ведение начинает из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия, ведя мяч правой рукой и бросает в кольцо из под щита произвольным способом, тут же берёт другой мяч, лежащий вне площадки, на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом и продолжает тест в обратную

сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из под щита или кольца (время измеряется с точностью до одной десятой секунды). Игроку даются две попытки с интервалом 30 с, фиксируется лучшее время одной из них; в случае неточного броска попытка аннулируется (в период отдыха следующий игрок может выполнить очередную попытку).

5. Быстрота и ловкость защитных передвижений

Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки из исходной точки 1, в точки 2, 3, 4, 5 и 6 обязательно нанося удары рукой по набивным мячам, лежащим в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также нанося удар по набивному мячу, причём рывки из точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняют лицом вперёд, возвращение в точку 1 — спиной вперёд, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно — боком, приставными шагами. Секундомер останавливается в момент удара игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.

Игроку даются две попытки, с интервалом отдыха 30 секунд.

6. Специальная выносливость

Челночный бег – пять раз вдоль площадки от щита к щиту, каждый раз обязательно касаясь кольца или щита. В момент касания включается или выключается секундомер. Выполняются 3 попытки с интервалами 30 секунд.

7. Стабильность штрафных бросков

Игрок выполняет тридцать бросков сериями по три броска подряд в полном соответствии с правилами игры поочередно в оба щита, передвигаясь от щита к щиту с ведением.

После первых двух бросков мяч игроку подаёт партнер, после третьего он подбирает его сам. Общий лимит времени на тест — 3 минуты.

Учитывая суммарное количество очков, причём за первое попадание из трёх бросков начисляется два очка, за остальные по одному. В случае превышения лимита времени, тест аннулируется. Тест могут проводить одновременно два игрока, начиная его у противоположных щитов.

8. Стабильность средних и дальних бросков

Игрок последовательно выполняет броски с десяти разных по дальности точек (4,5 и 6,25 м от проекции центра кольца). Баскетболисты все броски обязательно выполняют в прыжке. После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок.

Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов.

Броски выполняются в течение 4 минут. С заданием оптимизировать их быстроту и точность. Учитывая суммарное количество очков, причём на каждое попадание с 6,25 м (из точек 2, 3, 6, 8, 10) начисляется три очка, за остальные – по два.

9. Точность дальней передачи мяча в отрыв

Игрок, располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень размером 1,5 X 1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки, расположенной на продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а затем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии, левой или слабейшей рукой. Фиксируются количество попаданий мяча в мишень из 10 передач правой и 10 передач левой рукой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, баскетбол является важным средством физического воспитания студентов. Использование специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, совершенствование технических и тактических приемов повышает интерес студентов к баскетболу, способствует улучшению спортивного мастерства.

В учебно-методическом пособии были рассмотрены теоретико-методические основы игры в баскетбол, представлено содержание учебно-тренировочных занятий, средства и методы развития физических качеств. Большое внимание уделялось описанию техники основных элементов игры. Предложены контрольные тесты для определения уровня физической и технической подготовленности баскетболистов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры [Текст] / Портнов Ю.М. // М.: Академия. – 1997. – 480 с.
2. Корягин В.М. Баскетбол: учебное пособие для институтов физич. Культуры [Текст] / В.М.Корягин, В.Н.Мухин, В.А.Боженар, Р.С. Мозола. // Киев: Выща шк. – 1989. – 345 с.
3. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол: пер. с фр. [Текст] / П. Вари // Общ ред. Л. Ю. Поплавского. – К: БК "Денди-баскет". – 1997. – 208 с.
4. Вуден Д. Современный баскетбол : пер. с англ. [Текст] / Д. Вуден. // М. : Физкультура и спорт. – 1987. – 31-37 с.
5. Колос В.М. Баскетбол: теория и практика. [Текст] / В.М. Колос. // Мн.: Полымня. – 1988. – 168 с.
6. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Учебник для вузов физ. воспитания. [Текст] / В.М. Корягин. // Львов: Край. – 1998. – 192 с.
7. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. [Текст] / Л.В. Костикова. // М.: Физкультура и спорт. – 2002. – 176 с.
8. Коузи Б. Баскетбол: концепции и анализ: пер. с англ. [Текст] / Б. Коузи, Ф. Пауэр. //М.: Физкультура и спорт. – 1975. – 272 с.
9. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] / Кузин В.В., Полиевский С.А. // М.: Физкультура и спорт. – 1999. – 133 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. // М.: Физкультура и спорт. – 1991. – 543 с.

11. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов [Текст] / Д.И. Нестеровский. // 4-е изд., стер. – М.: Академия. – 2008. – 336 с.
12. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. // Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова – М.:Академия. – 2001. – 520 с.
13. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. // М.: Академия. – 2000. – 480 с.
14. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод, рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. [Текст] / Е.А. Чернова. // М. – 2001. – 193 с.
15. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. [Текст] / Е.Р.Яхонтов. // Под ред. Е.Р.Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 175 с.
16. Травин К.И. Баскетбол. [Текст] / К.И. Травин. // М. : Физкультура и спорт. – 1960. – 304 с.
17. Родионов А.В. Психологические основы подготовки баскетболистов. [Текст] / А.В. Родионов, В.И. Воронова. // К.: Здоров'я. – 1989. – 136 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Теоретико-методические основы обучения технике игры в баскетбол ...	4
2. Основные элементы техники в баскетболе	6
3. Содержание занятий по баскетболу в вузе	11
4. Развитие физических качеств в баскетболе	17
4.1. Развитие силы.....	17
4.2. Развитие быстроты.....	25
4.3. Развитие ловкости	30
4.4. Развитие выносливости.....	35
4.5. Развитие гибкости.....	37
5. Контрольные тесты для баскетболистов.....	40
Заключение.....	44
Библиографический список	45