

Д.Г. Сидоров, А.В. Погодин, В.М. Щукин

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В БАСКЕТБОЛЕ

Учебно-методическое пособие



Нижний Новгород
2022

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»

Д.Г. СИДОРОВ, А.В. ПОГОДИН, В.М. ЩУКИН

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В БАСКЕТБОЛЕ

Учебно-методическое пособие

Нижний Новгород
ННГАСУ
2022

УДК 796.323
ББК 75.566

Сидоров Д.Г. Развитие физических качеств в баскетболе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Сидоров Д.Г., Погодин А.В., Щукин В.М.; Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2022. – 46 с; 1 электрон. опт. диск (CD-RW)

В учебно-методическом пособии изложены базовые положения физической культуры – развитие основных физических качеств: ловкости, скорости, гибкости, силы и выносливости в игровом виде спорта – баскетболе. Отражены необходимые условия реализации развития основных физических качеств, совершенствование технических и тактических приемов с использованием специальных упражнений на учебно-тренировочных занятиях.

Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации учебных, самостоятельных занятий, а также расширении знаний по баскетболу.

ББК 75.566

© Сидоров Д.Г., Погодин
А.В., Щукин В.М., 2022
© ННГАСУ, 2022

Содержание

	Введение	4
1.	ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	5
2.	РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В БАСКЕТБОЛЕ	10
2.1.	Методы развитие силы	10
2.2.	Методика силовой подготовки (для игроков всех позиций)	12
2.3.	Методы развитие быстроты	18
2.4.	Методика скоростной подготовки (для игроков всех позиций)	20
2.5.	Методика скоростно-силовой подготовки (развитие прыгучести)	26
2.6.	Методические особенности развитие ловкости в баскетболе	32
2.7.	Методы развитие выносливости	39
2.8.	Методы развитие гибкости	41
	Заключение	44
	Список использованной литературы	46

Введение

Физические качества – врожденные морфофункциональные качества, обуславливающие физическую активность человека, проявляемую в целесообразной двигательной деятельности. Врожденные физические качества человека генетически обусловлены и определяются соответствующими задатками, приобретенными и реализованными в процессе жизнедеятельности в определенной социальной сфере.

Выделяют пять физических качеств: ловкость, скорость, гибкость, сила и выносливость. Физические качества человека проявляются совместно в любом двигательном действии, в практической деятельности они неразличимы. Двигательные действия изучаются и тренируются. В процессе тренировки они совершенствуются.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры баскетболист пробегает около четырех километров, делает свыше 150 ускорений на расстоянии от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и различных поворотов. Частота сердечных сокращений достигает 180-200 ударов в минуту, а потеря веса составляет 2-5 кг за игру.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития, обеспечивающий благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена. В число общей физической подготовки входит:

- укрепление здоровья;
- воспитание основных физических качеств;
- повышение уровня общей работоспособности;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

1. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

В развитии физических качеств у спортсменов игровых видов спорта выделяют два подхода: функциональный и структурный. *Функциональный подход* сложился еще в середине позапрошлого столетия в шведской, французской и германской системах тренировки, как следствие практической необходимости в классификации средств тренировки и упорядочивания ее содержания. В то время и возникло понятие физических качеств, которому начиная с 30-х годов, было суждено закрепиться в научной литературе и сыграть соответствующую роль в развитии теории и методики спорта. К физическим качествам были отнесены скорость, сила, выносливость, гибкость, которые в отечественной литературе принято рассматривать как основные.

Функциональный подход основывался на наблюдении внешних двигательных характеристик спортсмена, легко поддающихся измерению. Физиологический механизм при этом во внимание не принимался. Такой подход объективно опирался на результаты выполнения различных физических упражнений и привел к развитию аналитико-синтетической концепции.

Суть аналитико-синтетической концепции сводилась к допущению самостоятельного существования и относительной независимости отдельных физических качеств и возможности их объединения в те или иные сочетания. Для нее характерно, во-первых, выделение ведущего качества и, во-вторых, необходимое сочетание других качеств, которые обеспечивают наиболее

полное проявление ведущего качества. В результате комбинаций основных качеств возникают новые комплексы, гибридные качества: скоростная выносливость, например, представляет собой интеграцию быстроты и выносливости; взрывная сила – сочетание силы и скорости и т.п.

Единство развития физических качеств виделось в том, что имеет место процесс взаимного влияния и перехода одного качества в другое. Несмотря на широкое признание гипотезы об интеграции физических качеств, реальный физиологический механизм этого явления был изучен недостаточно. Предлагалась следующая форма взаимосвязи; между физическими качествами:

- «положительная», когда в процессе развития одних качеств; способствует развитию других;
- «нейтральная» когда в процессе развития физические качества не влияют друг на друга;
- «отрицательная», если развитие одних физических качеств негативно влияет на уровень или развитие других.

Рассматривалась также возможность переноса эффекта развития одних физических качеств на другие. Такие представления привели к пониманию, что в основе развития физических качеств лежат присущие каждому из них физиологические механизмы, ответственные за их проявление.

Структурный подход к изучению физических качеств опирался на понимание физиологической природы двигательных способностей человека. При этом свою негативную роль сыграл односторонний подход к развитию физических качеств. Так, например, одни специалисты рассматривали скоростно-силовые качества как функцию нервно-мышечного аппарата без учета энергосбережения его работы. Другие специалисты оценивали выносливость как функцию вегетативных систем, сводящую главным образом к доставке кислорода к мышцам. При этом они не интересовались, что же происходит в мышцах.

Следует также отметить, что наряду с физическими качествами в научно-методической литературе широко используется понятие «двигательной способности». Это понятие, подчеркивающее органическое единство

физиологического, психомоторного, и интеллектуального компонентов двигательного поведения человека, давно сложилось в психологии спорта.

Понятие «двигательной способности» больше соответствует врожденным качествам, в большей степени поддаются развитию, лучше соответствуют сути изучаемого явления. В числе основных физических качеств различают мышечную силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость.

Реализации физических способностей в двигательных действиях отражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Физическое качество проявляется только через совокупность физических способностей. Развитие физических способностей проявляется как единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма и происходит под действием двух основных факторов:

- наследственной программы индивидуального развития организма,
- социально-экономической его адаптации.

В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Развитие физических качеств можно вязать с формированием функциональной системы организма, системообразующим фактором которой будет являться конечный результат, т.е. уровень развития того или иного физического качества. Возрастные особенности организма определяют морфологическими особенностями обуславливающие двигательные качества: морфофункциональными особенностями мышц, запасами энергетических веществ, спецификой энергетических процессов, адаптацией. Умения, двигательные навыки, техника выполнения упражнения определяется степенью управления двигательной активностью: типологическими особенностями и уровнем развития высшей нервной деятельности, формирование статического и динамического двигательных стереотипов, зависит от развития координации отдельных мышечных групп.

Ловкость – сложное, комплексное двигательное качество, основу которого составляют координационные способности – способности изменять направление движения без ущерба для равновесия, координации движений, силовых и скоростных качеств и контролирования тела. Основные критерии ловкости как физического качества, особенно важны в игровых видах спорта – это эффективность, точность, экономичность, скорость, правильность, рациональность, находчивость, адекватность, своевременность, целесообразность, инициативность, стабильность.

Скорость (быстрота) – способность человека совершать двигательное действие с определенной частотой и импульсивностью в минимальный для данных условий отрезок времени. Основные критерии скорости, проявляемые в игровых видах спорта – это точность, эффективность, рациональность, находчивость, адекватность, своевременность, целесообразность, инициативность, экономичность, стабильность.

Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Основные критерии гибкости, проявляемые в игровых видах спорта – это пластичность, амплитудность движений, устойчивость, точность, эффективность, рациональность, адекватность, своевременность, целесообразность, экономичность, стабильность.

Сила как физическое качество выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на внешние объекты. Основные критерии силы, проявляемые в игровых видах спорта – это сила, скорость, точность, эффективность, рациональность, адекватность, своевременность, целесообразность, инициативность, экономичность, стабильность, устойчивость.

Выносливость – важнейшее физическое качество, отражающее общий уровень работоспособности человека, способность организма противостоять утомлению. Основные критерии выносливости, проявляемые в игровых видах спорта – это выносливость, работоспособность, концентрированность, скорость, точность, эффективность, рациональность, находчивость,

адекватность, своевременность, целесообразность, инициативность, экономичность, стабильность, устойчивость.

Развитие физических качеств можно связать с развитием функциональных систем организма.

Факторы, влияющие на развитие ловкости – вестибулярная система, зрительно-вестибулярные взаимодействия, формирование статокINETической устойчивости, онтогенетическая неврологическая зрелость (интеграция примитивных шейно-тонических и постуральных рефлексов, рефлексов Ландау, Галанта и пр.).

Факторы, влияющие на проявление быстроты и скорости движений: состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека; морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон); силы мышц; способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное; энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота – АТФ и креатинфосфат – КТФ); амплитуды движений, т.е. от степени подвижности в суставах; способности к координации движений при скоростной работе; биологического ритма жизнедеятельности организма; возраста и пола; скоростных природных способностей человека, онтогенетическая неврологическая зрелость (интеграция примитивных шейно-тонических и постуральных рефлексов, рефлексов Ландау, Галанта и пр.).

Факторы, влияющие на развитие гибкости: общее функциональное состояние организма, особенно опорно-двигательного аппарата, периферической и центральной нервных систем, влияющие на уровни межмышечных координаций, а так же климатические условия и время суток (биоритмы), возраст.

Факторы, влияющие на развитие мышечной силы: количества активированных двигательных единиц; типа активированных двигательных единиц; размера мышцы; начальной длины мышцы в момент активации; угла сустава; скорости действия мышцы.

Факторы, влияющие на развитие выносливости:

- ✓ наличия энергетических ресурсов в организме человека;

- ✓ уровня функциональных возможностей различных систем организма (сердечнососудистой, ЦНС, эндокринной, терморегуляционной, нервно-мышечной и др.);
- ✓ быстроты активизации и степени согласованности в работе этих систем; устойчивости физиологических и психических функций к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма (нарастанию кислородного долга, повышению молочной кислоты в крови и др.);
- ✓ экономичности использования энергетического и функционального потенциала организма;
- ✓ подготовленности опорно-двигательного аппарата;
- ✓ совершенства технико-тактического мастерства; личностно-психологических особенностей (интереса к работе, свойств темперамента, уровня предельной мобилизации таких волевых качеств, как целеустремленность, упорство, настойчивость, выдержка, терпеливость и т.п.).

Основным методом развития физических качеств является – упражнение.

При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами (В. М. Зациорский, 1966):

- интенсивность упражнения;
- продолжительность упражнения;
- число повторений;
- продолжительность интервалов отдыха;
- характер отдыха.

2. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В БАСКЕТБОЛЕ

2.1. Методы развитие силы

Баскетбол становится все более контактной силовой игрой. Около 70% всех движений баскетболиста носит скоростно-силовой характер. Это требует от игроков, особенно центровых, специальной физической подготовки. Они

должны обладать взрывной силой – способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, контратаки. Сильных от природы людей мало: сильными становятся, выполняя специальные упражнения.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена. Для развития силы существует много различных методик и рекомендаций.

1. Метод максимальных усилий. Данный метод 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.

Также 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.

2. 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.

3. Измерческий 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.

4. Метод сопряженных 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.

2.2. 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, развивается сила. Занимаясь со штангой больше собственного веса, развивается сила и наращивается мышечная масса. 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. Три раза в неделю игроки от одного до полутора часов работают над силовой подготовкой. Они разбиваются на группы по 2-3 человека – одинаковых по росту, весу, игровым функциям, силовым возможностям. После интенсивной разминки, в которую входят и обязательные упражнения для мышц спины и живота, начинается круговая тренировка на шести станциях.

- ❖ Станция 1. Жим лежа на спине с максимальным весом. 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-право. Руки, согнутые в локтях, имитируют передачу мяча вверх и в стороны. Вес гири или «блина» для центровых – от 20 до 30 кг. 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). 3-4 подхода. Вариант этого упражнения – подъем на носки из и.п. полуприседа.
- ❖ Станция 4. Прыжки по 1 мин. На прямых ногах с отягощением 25-30 кг над головой. 3-4 подхода.
- ❖ Станция 5. Подтягивание на турнике с увеличением в каждом подходе на 1 раз. 3-4 подхода. Отжимание от пола на пальцах до утомления. 3-4 подхода.
- ❖ Станция 6. Рывок штанги на вытянутые руки из положения полуприседа. Вес штанги 50-60 % от собственного веса, до ощущения утомления 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 2-3 игрока работают 8-10 мин. При смене станций применяются упражнения для развития цепкости и силы кистей. Игроки в парах передают друг другу (и.п. стоя лицом друг к другу, на расстоянии 2-3 м) «блины» от штанги весом 20-30 кг или гирю 16 кг, ловят «блины» с левой руки на правую, вращают «блины», гири вокруг спины, шеи, ног, имитируют обманные движения «блинами», гирями, медицинболами. Смена станции занимает 2-3 мин.

Упражнения для развития взрывной силы:

- ❖ толкание медицинбола ногами из положения сидя, лежа; соревнования на дальность;
- ❖ пас медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы;
- ❖ толкание ядра, медицинбола;
- ❖ выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук);
- ❖ то же – с ведением мяча; то же – с двумя мячами;


- ❖ приемы вольной борьбы на борцовском ковре, элементы самбо;
- ❖ отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;
- ❖ быстрые передачи «блина» или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу;
- ❖ передачи «блина» или гири весом 20-25 кг из рук руки в кругу, образованном из 3-4 игроков;
- ❖ передачи медицинболов ногами, голеностопами между двумя игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга.

Упражнения для развития силы:

- ❖ 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;
- ❖ подбрасывание и ловля гири или медицинбола на высоту до 2-2,5м.; игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде тренера, поочередно каждой рукой;
- ❖ жим штанги лежа; упражнение обязательно выполняется с страхующим партнером; вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;
- ❖ жим штанги стоя; вес штанги – до 50% от собственного веса игрока; упражнение выполняется с подстраховкой;
- ❖ передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином» от штанги или медицинболом в руках;
- ❖ упражнение для укрепления мышц спины; игрок ложится бедрами на гимнастического козла лицом вниз «козел под бедрам», закрепляет ступни в гимнастической стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди руках «блин» от штанги;
- ❖ упражнение для укрепления мышц брюшного пресса; игрок ложится спиной на пол или опирается на гимнастического козла, закрепляет ноги

- в гимнастической 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;
- ❖ отжимание от пола; упражнение выполняется на пальцах или кулаках в несколько подходов;
 - ❖ отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями; упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 отжиманий;
 - ❖ ходьба и бег на руках; игрок принимает положение «упора 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;
 - ❖ подтягивание на перекладине; упражнение выполняется в несколько подходов по 10-12 раз;
 - ❖ ходьба и бег с партнером на спине; партнеры подбираются по весу;
 - ❖ вбегание 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;
 - ❖ приседание и выпрыгивание из приседа с партнером на спине; упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений в каждой серии;
 - ❖ глубокие приседания с отягощением и без него на двух и на одной ноге (пистолетик); упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений;
 - ❖ стойка на руках и ходьба на руках в стойке с помощью партнера;
 - ❖ отжимание в стойке на руках;
 - ❖ различные виды передвижения (бег, прыжки, передвижения в защитной стойке, в приседе, полуприседе и т.д.), с отягощением в виде штанги на плечах или свинцового пояса;

- ❖ бег, прыжки, выполнение различных технических элементов с свинцовыми манжетами на руках и на ногах;
- ❖ броски по кольцу с дистанции 3-4 м и после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях;
- ❖ игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5; все игроки в свинцовых поясах и манжетах;
- ❖ марш – бросок по пересеченной местности с отягощением в виде рюкзаков, свинцовых поясов, манжет;
- ❖ прикладное плавание на различные дистанции с отягощением в виде свинцового пояса;
- ❖ выпрыгивание из глубокого приседа со штангой не более 50 % от собственного веса игрока;
- ❖ впрыгивание на гимнастическую скамейку, спрыгивание на мат и прыжок вверх со штангой на плечах; вес штаги не более 40-50% от собственного веса игрока;
- ❖ игра в волейбол; на всех игроках надеты отягощающие пояса и манжеты;
- ❖ игра в гандбол с теми же отягощениями;
- ❖ игра в футбол с теми же отягощениями;
- ❖ упражнение для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев; вырывание медицеболов, гирь «блинов» от штанги из рук партнера;
- ❖ упражнение для развития силы рук (бицепсов); исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных руках – штанга, или гриф от штанги, или блин; сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Количество повторений – в зависимости от веса груза;
- ❖ игрок сидит на стуле, удерживая в руках гантели или гири; сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение от груди; упражнение выполняется от 5 до 20 раз в зависимости от веса груза;
- ❖ 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);
- ❖ исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела, в руках гантели, гири или блины от штанги; игрок должен подтягивать к плечам, сгибая руки в локтевых суставах;
 - ❖ исходное положение: лежа на спине, в вытянутых вверх руках – штанга; игрок должен опустить 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;
 - ❖ 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;
 - ❖ 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;
 - ❖ исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх, в руках гантели, гири или блин от штанги; игрок выполняет сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, опуская и поднимая отягощение над головой. 30-40 с или 15-20 повторений;
 - ❖ 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;
 - ❖ то же, что и упражнение 38; тыльные стороны кистей обращены вверх;
 - ❖ то же, что и упражнение 38; игрок выполняет вращательные движения кистями по часовой стрелке и против нее;
 - ❖ отжимание от пола на пальцах рук с отталкиванием от пола и хлопком ладонями.
-  Упражнение выполняется в несколько подходов по 12-15 отжиманий;
- ❖ подтягивание на перекладине; несколько подходов по 10-15 подтягиваний;

- ❖ исходное положение: вис на перекладине широким хватом; подтягивание ног к перекладине упражнение выполняется на количество повторений: 10-15 раз в подходе;
- ❖ передвижения в баскетбольной стойке: вперед, в стороны и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, закрепленного одним концом у игрока на поясе, а другим – на гимнастической стенке.

✚ Упражнение выполняется на время: 45-60 с.;

- ❖ 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 подряд;
- ❖ выжимание отягощения лежа на спине; игрок старается быстро выпрямить ноги и медленно сгибать их; вес отягощения – 100-120% от собственного веса игрока; количество повторений 7-10 раз;
- ❖ упражнения на тренажере для развития силы кистей; набор упражнений для игроков разных игровых функций.

✚ Набор упражнений для игроков по игровым функциям:

- ❖ игрок № 1 – разыгрывающий защитник – 1, 3, 4, 5, 11, 18, 24, 26, 31, 41, 43, 44;
- ❖ игрок № 2 – атакующий защитник (левый нападающий) – 1, 3, 4, 5, 11, 18, 24, 26, 31, 41, 43, 44;
- ❖ игрок № 3 – правый нападающий (мощный) – 1, 3, 4, 5, 11, 18, 24, 26, 31, 41, 43, 44;
- ❖ игрок № 4 – легкий центровой – 1, 3, 4, 6, 11, 24, 25, 26, 32, 41, 43, 46;
- ❖ игрок № 5 – тяжелый (основной) центровой – 1, 3, 4, 6, 11, 24, 25, 26, 32, 41, 43, 46.

2.3. Методы развитие быстроты

Быстрота – это способность человека (игрока) совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Различают три основные формы

проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движения. Латентное время реагирования во многом определяет быстроту двигательной реакции. Необходимо учитывать, что быстрота простой реакции практически не поддается тренировке. В баскетболе очень важен высокий уровень развития сложной реакции, к которой относятся: реакция на движущийся объект и реакция выбора. Развитием специальной быстроты и точности реагирования занимаются в процессе технической и тактических подготовок.

Основным методом воспитания быстроты выполнения различных движений является повторный метод с максимальной быстротой. Длительность отдыха между повторениями должна позволять спортсмену практически полностью восстановиться. Количество повторений должно быть такое, которое спортсмен может выполнить без значительного снижения быстроты. Особенно эффективны упражнения в виде различных эстафет и соревнований на быстрейшее их выполнение.

Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках. Тренировки особенно необходимы игрокам высокого и сверхвысокого роста, так как от природы гигантам обычно достается мало быстроты. Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развитию мышечной силы, улучшают координацию, что важно, в первую очередь, для центровых. Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях, близких к игре, поскольку постоянный игровой цейтнот усиленной работы, быстроты мышления и быстроты движений. На практике работы с игроками 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. Этот метод развития скоростных качеств, включает в себя, работу в зале с мячами и тренировки на стадионе.

Методы для развития скоростных качеств игрока:

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.

2.4. Методика скоростной подготовки (для игроков всех позиций)

Упражнения для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц.

 Упражнения для развития скорости:

- ❖ приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весами, упомянутыми выше;
- ❖ дистанции 50-100 м – для развития двигательной скорости; выполняется на время; быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 25-30 кг от 30с до 1 мин (по 2-3шага);


- ❖ быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага);
- ❖ те же шаги с касанием земли одной рукой и ведение мяча другой;
- ❖ 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;
- ❖ низкие старты на дистанцию 5-10 м; выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча;
- ❖ 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;
- ❖ то же что и в упр. 7;
- ❖ 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);
- ❖ бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию;
- ❖ 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;
- ❖ 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);
- ❖ 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);
- ❖ рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи;
- ❖ быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку, проводится как соревнование двух – трех игроков на время (дистанция до 50 м);
- ❖ то же, что в упр. 15, с имитацией обманных движений;

- ❖ передача мяча в парах во время скоростного бега (один игрок бежит лицом вперед, другой – спиной вперед);
- ❖ скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками;
- ❖ скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках; дистанция – до 50 м;
- ❖ скоростной бег центрального игрока спиной вперед с передачей ему 3-4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4-5 м (дистанция – до 100 м);
- ❖ максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений (проводятся как соревнования двух-трех игроков на время – от 20 до 40 с);
- ❖ скоростной бег с поворотами (и пивотами) с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков (дистанция – от 30 до 50 м);
- ❖ то же, что и упражнение 22 , но с ведением мяча и бросками по кольцу, в парах и командами;
- ❖ командная эстафета с ведением мяча по легкоатлетическому стадиону на дистанции 100 м игроки должны передавать мяч из рук в руки после 100-метрового ускорения (в командах может быть 5-10 человек);
- ❖ скоростные передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд;
- ❖ 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);
- ❖ то же, что и упражнение 26, но с ведением двух мячей.

Упражнения для рук

Развитию скорости движения рук в нашем баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выиграть 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:

- ❖ ведение одного-двух мячей;
- ❖ передачи двух-трех мячей у стены у стены на время–30-40 с;
- ❖ отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м;
- ❖ передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой;
- ❖ жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками;
- ❖ 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);
- ❖ то же, что упражнение 6, но в положении сидя;
- ❖ ведение трех мячей на время – 30 с;
- ❖ дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами – 30-40 с (проводится как соревнование на количество ударов мяча);
- ❖ отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.


 Набор упражнений для игроков по игровым функциям:

- ❖ игрок № 1 – разыгрывающий защитник – 1, 3, 7, 9, 12, 18, 22, для рук 6, 7, 9;
- ❖ игрок № 2 – атакующий защитник (левый нападающий) – 1, 3, 7, 9, 12, 18, 22, для рук 6, 7, 9;
- ❖ игрок № 3 – правый нападающий (мощный) – 1, 3, 7, 9, 12, 18, 22, для рук 6, 7, 9;
- ❖ игрок № 4 – легкий центровой – 1, 2, 5, 9, 11, 20, 21, для рук 6, 7, 9;
- ❖ игрок № 5 – тяжелый (основной) центровой – 1, 2, 5, 9, 11, 20, 21, для рук 6, 7, 9.

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. Основным методом развития быстроты является многократное повторение движения с максимальной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп.

 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.

 Упражнения для развития скорости:

- ❖ Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага).
- ❖ Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.
- ❖ 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.

- ❖ Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 3, но с ведением мяча.
- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.
- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
- ❖ Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время. Дистанция – до 50 м.
- ❖ Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой – спиной вперед.
- ❖ Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.
- ❖ Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция – до 50м.

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

2.5. Методика скоростно-силовой подготовки (развитие прыгучести)

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгнуть, имеет больше шансов выиграть борьбу «на втором этаже». Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов. Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее 5 минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.

Рекомендуются простые, но эффективные упражнения. Сначала необходимо разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно. Потом вращать стопы 1,5-2 мин. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно – по 100-150 движений (для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70°-75°). Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнера. Хорошо использовать медицинболы (набивные мячи, специально утяжеленный тренировочный снаряд) – катать их стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке, со скакалкой, прыжки через барьер на носках, на одной или двух ногах. Для коленного сустава полезны твистовые движения (ноги вместе) и вращения коленей по 30-40 раз в обе стороны. Кроме того рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с отягощением, выпрыгивание с отягощением, ходьба на

полусогнутых ногах с штангой – в приседе, в полуприседе с поворотом на каждый шаг. Укрепив голеностопный и коленный суставы, можно наращивать интенсивность прыжковых упражнений.

Тренировка прыгучести. Методика тренировки прыгучести претерпела изменения и в связи с ускорением всех стадий игры. Прыжки из низкой баскетбольной стойки не приносят успеха: на выпрямление, сгибание ног в коленном суставе затрачивается драгоценное время, и зачастую мяч достается сопернику с более «заряженной» (готовой к толчку) стопой и менее согнутыми в коленном суставе ногами.

 Упражнения для тренировки прыжков.

- ❖ На тренировках после кросса и гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 5-7 мин.). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры. Прыжки выполняются толчком двух ног, приземление – на «заряженную» стопу. Затрата времени на отталкивание от пола – минимальная.
- ❖ 2. То же, что и упр. 1, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и, наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние шага – «маятник».
- ❖ 3. То же, что и упр. 1-2, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками.
- ❖ 4. Прыжки с поворотом на 180°, 360° с поднятыми вверх руками.
- ❖ 5. То же, что и в упр. 3, но с ведением мяча левой, правой рукой.
- ❖ 6. Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад.
- ❖ 7. Толчки боком, спиной, грудью, выполняются двумя игроками примерно одного роста и веса.


- ❖ 8. Прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно. Упражнение выполняется на время – до 1,5 мин.
- ❖ 9. Удержание мяча на закрытом кольце. До 1,5 мин.
- ❖ 10. Прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-15 барьеров высотой 60-70-80 см, находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга. Барьеры можно ставить в виде креста (4 барьера) и тогда прыгать по кругу боком, лицом, спиной с ведением одного-двух мячей – 4-6 подходов.
- ❖ 11. Прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока.
- ❖ 12. То же, что и упр. 11, но при прыжках в длину, в тройном прыжке.
- ❖ 13. Прыжки по лестнице на одной и двух ногах вверх и вниз. Можно выполнять с ведением мяча.
- ❖ 14. Прыжки с уступающее-преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол.
- ❖ 15. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах с ведением мяча вперед-назад, лицом, боком.
- ❖ 16. Прыжки с гирями, гантелями, «блинами». Можно имитировать обманные движения (передачу) во время прыжков.
- ❖ 17. Прыжки через обычную скакалку на и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 сек. до 1,5-3 мин.
- ❖ 18. Безостановочное забивание мяча из-под кольца сверху – максимальное количество разбега.
- ❖ 19. Запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой до 50 см толчком голеноостопом, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 25-30 прыжков подряд.

- ❖ 20. Танец «вприсядку» с ведением одного или двух мячей. Игрок поочередно выбрасывает вперед и в стороны. Упражнение выполняется на время – 25- 30 сек.
- ❖ 21. Серийные прыжки – «ножницы» с ведением одного двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад.
- ❖ 22. Серийные прыжки – «разножка» с ведением одного двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны.
- ❖ 23. Многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки. Упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.
- ❖ 24. Прыжки через длинную скакалку с ведением мяча. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку.
- ❖ 25. Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35сек.
- ❖ 26. Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 сек. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока.
- ❖ 27. Добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачей мяча от щита. Упражнение выполняется на время – 30-40 сек.
- ❖ 28. Прыжки с ведением мяча через всю площадку. Игрок ловят мяч от щита и, прыгнув к противоположному кольцу, стремится за 3-4 ведения мяча преодолеть площадку и с двумя шагами забросить мяч в кольцо. Затем, то же задание за 2 ведения, и наконец, за 1 ведение. Упражнение сложное, но полезное и интересное для подготовленных баскетболистов.
- ❖ 29. Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках. Конь может быть установлен вдоль или поперек направления прыжка.

- ❖ 30. Прыжок с подкидного мостика с мячом в руках и бросок в кольцо сверху двумя руками.
- ❖ 31. Прыжок на батуте с поворотами на 180° и 360° с приземлением на колени, на спину, на живот, на ноги после сальто вперед. Во время прыжка игрок может обмениваться передачами с партнером.
- ❖ 32. Броски в кольцо сверху двумя или одной рукой после прыжка с двух ног. Игрок выполняет подряд 10-12 бросков с разных сторон кольца (прямо, справа, слева).
- ❖ 33. Забивание в кольцо сверху двух мячей в одном прыжке.
- ❖ 34. Броски в кольцо сверху с поворотом на 180° и 360°.
- ❖ 35. Ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.
- ❖ 36. Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников. Все передачи выполняются в одном прыжке. Смена защитников происходит после каждой ошибки.
- ❖ 37. Передачи мяча между тремя и пятью игроками по «восьмерке». Ловля и передачи выполняются только в одном прыжке.
- ❖ 38. Прыжки вперед-назад с длиной прыжка не более 50 см. Упражнение выполняется как соревнование на время: кто сделает больше прыжков за 1 мин.
- ❖ 39. Забивание мяча в кольцо сверху 10-15-20 раз подряд или на время – до 30-40 сек.
- ❖ 40. Серийные прыжки с отягощением в виде штанги, гири, медицинбола. Выполняются в течении 25-30 сек. Серии прыжков, паузы между ними, частоту выполнения, высоту и вес отягощения определяет тренер, исходя из степени тренированности, этапа подготовки, индивидуальных особенностей каждого игрока.

Для развития силы ног и, соответственно, прыгучести игрокам рекомендуется выполнять большой объем индивидуальной работы со штангой,

регулярно не менее 3-4 раз в неделю. Чтобы достичь результата в развитии прыгучести требуется, прежде всего, качество, интенсивность, регулярность их исполнения упражнений. Разнообразие упражнений повышает интерес к ним игроков, создает хороший эмоциональный настрой на тренировках.

 Стопа готова к толчку – «заряжена»:

- прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками;
- прыжки с одной прямой ногой на другую «в сторону»;
- прыжки с одной прямой ногой на другую «вперед - назад»;
- прыжки в парах, отталкиваясь кистями в верхней точке прыжка;
- прыжки с поворотом на 180° и 306°;
- прыжки с ведением одного или двух мячей;
- прыжки с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением одного или двух мячей;
- приседание и выпрыгивание в парах;
- прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча во время прыжка;
- прыжки с высоты через планку с ведением мяча;
- прыжки через планку с передачей мяча до приземления;
- прыжки с дриблингом на щите;
- прыжки с дриблингом на щите, расстояние от щита 1,5-2 м;
- прыжки с дриблингом на щите двумя мячами, расстояние от щита 2 м;
- дриблинг на щите левой и правой рукой попеременно;
- пас в щит двумя руками;
- прыжки с дриблингом на щите или у стены двумя мячами, расстояние от щита 1,5-2 м.

 Набор упражнений для игроков разных игровых функций:

- игрок № 1 – разыгрывающий защитник – 5, 10, 11, 13, 14, 26, 35, 38, 40;
- игрок № 2 – атакующий защитник (левый нападающий) – 5, 10, 11, 13, 14, 26, 35, 38, 40;
- игрок № 3 – правый нападающий (мощный) – 5, 10, 13, 14, 30, 32, 35, 38, 40;

- игрок № 4 – легкий центровой – 9, 13, 14, 16, 30, 32, 35, 38, 40;
- игрок № 5 – тяжелый (основной) центровой – 9, 13, 14, 16, 30, 32, 35, 38, 40.

2.6. Методические особенности развитие ловкости в баскетболе


Ловкость – это способность быстро и целесообразно 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.

Воспитание ловкости связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного анализатора. 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:**

- 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, кувырке, 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, пытаясь вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

Центровым и всем высоким игрокам, не наделенным от природы непринужденностью движений, быстротой и ловкостью (координацией), особенно 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. Обычно при работе с высокими игроками применяют комплекс разминочных упражнений, направленных на растягивание всех групп мышц и подготовку суставов к работе. В начале разминки игроку, сидящему на полу с широко разведенными ногами, следует помогать достать головой колени, локтями – пол. Эту помощь могут оказать тренеры и игроки, если упражнения выполняются в парах.

Общие упражнения для развития ловкости

- ❖ На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.
- ❖ 2. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса, 1-2 раза во время двух шагов.

Ловкость можно тренировать, используя элементы других видов спорта – например, водные лыжи или прыжки в воду с 1-3-5 метровой вышки – солдатиком, головой вниз, совершая сальто. Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, по рельсу, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

Специальные упражнения для развития ловкости.


- ❖ Прыжки на месте с поворотом на 90° и 180° 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. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
- ❖ 4. Командная эстафета в беге на руках (как упражнение 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30 метров.

- ❖ 5. Передача мяча у стены в парах со сменой места. Выполняется одним мячом.
- ❖ 6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
- ❖ 7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
- ❖ 8. Рывок с ведением мяча на 5-6 метров, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
- ❖ 9. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
- ❖ 10. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, носками на двух ногах и на одной ноге и т.д.
- ❖ 11. Передача мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 метра. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.
- ❖ 12. То же, что и упражнение 11. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника – увернуться от мяча.
- ❖ 13. Игра «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.
- ❖ 14. Игра «пятнашки» в передачах. Двое водящий 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.
- ❖ 15. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.
- ❖ 16. 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.

- ❖ 17. Прыжки через гимнастические скакалки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.
- ❖ 18. Игрок совершает рывок на 5-6 метров с ведением мяча, а затем, подпрыгивает с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.
- ❖ 19. То же, что и упражнение 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90° или 130°.
- ❖ 20. Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.
- ❖ 21. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.
- ❖ 22. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.
- ❖ 23. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.
- ❖ 24. Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4-5 метра от кольца. 2-3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля передачи и бросок по кольцу выполняется в одном прыжке.
- ❖ 25. Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90° или 180°.
- ❖ 26. Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.
- ❖ 27. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.
- ❖ 28. 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.
- ❖ 29. Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки


каждой колонны бьют мячом 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.

- ❖ 30. 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.
- ❖ 31. 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).


 Набор упражнений для игроков по различным игровым функциям:

- ❖ игрок № 1 – разыгрывающий защитник – 1, 2 (общ. упр.) спец. упр. 6, 8, 11, 16, 23, 27, 30, 31;
- ❖ игрок № 2 – атакующий защитник (левый нападающий) – 1, 2 (общ. упр.) спец. упр. 6, 8, 11, 16, 23, 27, 30, 31;
- ❖ игрок № 3 – правый нападающий (мощный) – 1, 2 (общ. упр.) спец. упр. 10, 12, 16, 23, 27, 30, 31;
- ❖ игрок № 4 – легкий центровой – 1, 2 (общ. упр.) спец. упр. 5, 10, 12, 13, 15, 28, 29, 31;
- ❖ игрок № 5 – тяжелый (основной) центровой – 1, 2 (общ. упр.) спец. упр. 5, 10, 12, 13, 15, 28, 29, 31.

Упражнения на ловкость рекомендуется включать в занятие в начале основной части занятия или в подготовительной. Обогащение занимающихся новыми двигательными навыками должно быть непрерывным. Установлено, что в течение долгого времени запас движений не пополняется, то способность к обучению снижается. Автоматизированные движения, протекающие в стандартных условиях, перестают способствовать развитию ловкости. Упражнения на ловкость выполняются до проявления первых признаков утомления.

 Упражнения для развития общей ловкости:

- ❖ кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд;
- ❖ кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку;
- ❖ те же кувырки, что в упр.1,2, но в стороны;
- ❖ падение назад и быстрое вставание;
- ❖ падение вперед и быстрое вставание;
- ❖ гимнастическое «колесо» влево и вправо;
- ❖ стойка на голове, вначале с опорой у стены;
- ❖ стойка на руках;
- ❖ ходьба на руках.

 Упражнения для развития общей ловкости:

- ❖ прыжки на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей;
- ❖ рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок;
- ❖ ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги;
- ❖ передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом;
- ❖ рывок с ведением мяча от центра поля к линии' штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу;
- ❖ серийные прыжки через барьеры с ведением мяча;
- ❖ игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки;
- ❖ мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя;
- ❖ прыжки через скакалку с ведением мяча. Вращающие скакалку также ведут мяч;
- ❖ прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Игроки, вращающие скакалку, передают мяч.

2.7. Методы развитие выносливости

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. 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:

- воспитание общей выносливости;
- воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости;
- воспитание игровой выносливости.

Под выносливостью баскетболиста подразумевают способность осуществлять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении атаки, игровой четверти, всей игры.


Некоторые особенности 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:

- 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.
- 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 начинается 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.

2.8. Методы развитие гибкости

Гибкость – способность игрока выполнять движение с большой амплитудой, она определяется подвижностью суставов, эластичностью связок, сухожилий и мышц, их силой, способствует легкости, быстроте и точности 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 гибкими голеностопный сустав, лучезапястный, локтевой, плечевой, тазобедренный, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоение сложных технических приемов.

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

В баскетболе гибкость 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 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):

- ❖ перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой вверх. Тянуться вверх, не поднимая пяток от пола;
- ❖ соединить руки в замок за спиной, выпрямить руки в локтевых суставах, прогнуться в грудном отделе позвоночника вперед и поднять руки;

- ❖ поднять левую руку вверх и, согнув её в локтевом суставе, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой руки вниз;
- ❖ 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;
- ❖ вытянуть перед грудью левую руку, обхватить ее правой рукой и предплечьем правой руки тянуть левую руку к себе;
- ❖ ноги вместе, присесть не отрывая заднюю часть стопы от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги не отрывая ладоней от пола;
- ❖ стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть ее в сторону;
- ❖ встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать заднюю часть стопы к области ягодиц;
- ❖ выпад вперед. 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;
- ❖ ноги расставлены широко, ноги согнуты в коленных суставах и разведены в стороны. Сделать глубокий присед, слегка наклониться вперед, предплечье положить на пол;
- ❖ 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;
- ❖ сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу;
- ❖ 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;
- ❖ 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;
- ❖ лечь на пол на живот, ладони поставить на пол на уровне плеч. Поднять верхнюю часть туловища и прогнуться;
 - ❖ сесть на пол, согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед;
 - ❖ лечь на спину, развести руки в стороны, ладони к полу. Поднять ноги и завести их за голову до касания передней части стопы до пола;
 - ❖ исходное положение тоже. Поднять правую ногу вертикально вверх и опустить ее влево до касания пола стопой. Нога перпендикулярна корпусу. Руки не отрываются от пола;
 - ❖ сесть на пятки, упор руками сзади. Медленно опуститься на пол;
 - ❖ 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.

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.

Развитие основных физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Формирование установки на занятия по физической культуре и спорту является важным аспектом необходимости развития быстроты, силы, выносливости и других физических качеств, и как следствие, формирования здорового образа жизни у молодого поколения.

В спортивных играх главной задачей является – содействовать формированию у занимающихся целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе той или иной спортивной игры.

Особая ценность подвижных и спортивных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на психическую и моторную сферу занимающихся.

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации).

В учебно-методическом пособии даны теоретико-методические основы развития физических качеств баскетболиста, представлено содержание учебно-тренировочных занятий, средства и методы развития физических качеств, в том числе, на развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), а также на воспитание нравственных и волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Список использованной литературы

1. Былеев, Л.В. Подвижные игры /Л.В. Былеев, И.М. Коротков. – М.: ФиС. – 1982. – 224 с.
2. Волков, В.М. Прогнозирование двигательных способностей у спортсменов /В.М. Волков. – Учебное пособие. – Смоленск. – 1998. – 99 с.
3. Воробьев, Н.П. Спортивные игры /Н.П. Воробьев. – Учеб. пособие для пед. училищ (отделений) физ. воспитания. – М.: Просвещение. – 1995. – 271 с.
4. Колос, В.М. Баскетбол: теория и практика /В.М. Колос. – Мн.: Полымня. – 1988. – 168 с.
5. Корягин, В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов /В.М. Корягин. – Учебник для вузов физ. воспитания. – Львов: Край. – 1998. – 192 с.
6. Корягин, В.М. Баскетбол /В.М. Корягин, В.Н. Мухин, В.А. Боженко, Р.С. Мозола. – Учебное пособие для институтов физич. культуры. – Киев: «Выща шк». – 1989. – 345 с.
7. Костикова, Л.В. Баскетбол. Азбука спорта /Л.В. Костикова. – М.: ФиС. – 2002. – 176 с.
8. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения /В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – М.: ФиС. – 1999. – 133 с.
9. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения /Д.И. Нестеровский. – Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». – 2007. – 336 с.
10. Портнов, Ю.М. Баскетбол /Ю.М. Портнов. – Учебник для вузов физ. культуры. – М.: Академия. – 1997. – 480 с.
11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия. – 2000. – 480 с.
12. Яхонтов, Е.Р. Юный баскетболист /Е.Р. Яхонтов. – Пособие для тренеров. – М.: ФиС. – 1987. – 175 с.

Сидоров Дмитрий Глебович
Погодин Артур Викторович
Щукин Вячеслав Михайлович

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В БАСКЕТБОЛЕ

Учебно-методическое пособие

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»
603950, Нижний Новгород, ул. Ильинская, 65.
<http://www.nngasu.ru>, sec@nngasu.ru