

Кредит №5
Самостійна робота №2 (20 год.)

Тема: Фізична підготовка у баскетболі.

№ п/п	Тема	Види завдань	Кількість годин
1	Фізична підготовка баскетболі. у	Загальна і спеціальна фізична підготовка баскетболістів. Методика розвитку загальної і спеціальної витривалості баскетболістів. 1. Опрацювати теоретичний матеріал за додатком №4	3
2	Фізична підготовка баскетболі. у	Організація і методика проведення заняття з загальної фізичної підготовки. 1. Опрацювати теоретичний матеріал за підручником Н.В. Семашко. Баскетбол. Навч. посібник. – М.: ФиС, 1976. 2. Скласти план-конспект заняття з загальної фізичної підготовки.	3
3	Фізична підготовка баскетболі. у	Сила. Методика розвитку сили в баскетболі. 1. Опрацювати теоретичний матеріал за підручником Н.В. Семашко. Баскетбол. Навч. посібник. – М.: ФиС, 1976, та додатком №1. 2. Скласти комплекс силових вправ для баскетболістів.	4
4	Фізична підготовка баскетболі. у	Швидкість. Методика розвитку швидкості в баскетболі. Методика розвитку швидкісносилових якостей в баскетболі. 1. Опрацювати теоретичний матеріал за підручником Н.В. Семашко. Баскетбол. Навч. посібник. – М.: ФиС, 1976, та додатком №2. 2. Скласти комплекс вправ для розвитку швидкості. 3. Скласти комплекс вправ для розвитку стрибучості.	4
5	Фізична підготовка баскетболі. у	Гнучкість. Методика розвитку гнучкості в баскетболі. 1. Опрацювати теоретичний матеріал за підручником Н.В. Семашко. Баскетбол. Навч. посібник. – М.: ФиС, 1976, та додатком №3. 2. Скласти комплекс вправ для розвитку гнучкості.	3
6	Фізична підготовка баскетболі. у	Методика розвитку спритності. 1. Опрацювати теоретичний матеріал за підручником Н.В. Семашко. Баскетбол. Навч. посібник. – М.: ФиС, 1976, та додатком №5. 2. Скласти комплекс вправ для баскетболістів на розвиток спритності.	3

Додаток №1.

Розвиток сили.

Під силою розуміється здатність долати зовнішній опір. Прояви сили залежать від напруги, вони здатні розвинути м'язи. Сила складає біологічну основу всіх рухових можливостей людини. Від цієї якості великою мірою залежить успішність оволодіння технікою і тактикою гри. Тому розвиток сили необхідний надавати постійну увагу, починаючи з першими етапами підготовки. Найсприятливіший період для придбання необхідних силових якостей - вік 14-16 років.

Баскетболіст може вважати себе підготовленим до частіших змагань, коли він показує високі значення статичної, динамічної і вибухової сили. **С т а т и ч н а** сила є основою для всіх інших проявів сили. **Д и н а м і ч н а** сила забезпечує швидкі, багато разів повторюються рухи. **В и б у х о в а** сила виключно важлива при одиночних рухах, виконуваних з максимальною швидкістю.

Силова підготовка ділиться на підготовку **з а г а л ь н у** і **с п е ц і а л ь н у**. Загальна підготовка передбачає цілеспрямовану дію на всі групи м'язів і вдосконалення всього комплексу силових проявів. Це створює необхідний м'язовий корсет, що оберігає від випадкових травм, а також передумови для поглибленого розвитку основних груп м'язів, що беруть участь в спеціальних рухах.

С п е ц і а л ь н а п і д г о т о в к а - це, в е с т в і, швидкісно-силова підготовка, що передбачає цілеспрямований розвиток значущих для баскетболу силових якостей.

Основне методичне правило силової підготовки - рівномірний, всесторонній розвиток всіх разом з швидкістю і спритністю рухів. Причому перевага віддається методу динамічних навантажень з неграничною вагою і граничним числом повторень. Такий підхід зберігає потрібну координацію і дозволяє краще освоювати техніку.

До засобів силової підготовки відносяться різні вправи з подоланням протидії (вага снарядів і інвентаря, власної ваги, спеціального устаткування і т.д.). Використовуються найбільш поширені загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами, з набивними м'ячами і гантелями, біг, стрибки, метання; вправи з обтяжувачами (пояси, жилети з свинцем, мішки з піском, гумові амортизації і еспандери); вправи з штангою і на силових тренажерах; вправи в опорі; рухомі і спортивні ігри (типу регбі, хокею з шайбою) і спеціальні ігрові вправи (боротьба за м'яч під щитом, серійні кидки в стрибку, ведення і обведення з тими, що обтяжили і т.д.). Застосовуються також різні ізометричні (статичні) вправи імітаційного характеру.

Розвиток сили залежить від величини навантаження. При розвитку абсолютної сили величина навантаження складає 80% від максимуму. Для розвитку ж швидко-силових якостей навантаження повинні складати не більше 30-75% від максимуму. Малі навантаження (до 50%) дозволяють не тільки розвивати швидко-силові якості, але і силову витривалість.

Для дітей корисні вправи статичного характеру з напругою 50-75%, а також динамічні з малими і середніми навантаженнями (не більше 50-75% від максимуму); для дівчаток – 30-50%. В процесі тренування вправи постійно ускладнюються шляхом збільшення ваги, числа повторень, кількості серій (до 5), прискорень темпу (до максимуму), а також скорочень часу відпочинку (до 1 хв.).

До методів розвитку сили відносяться:

- 1) метод максимальних зусиль;
- 2) метод динамічних зусиль;
- 3) метод повторних навантажень;
- 4) метод ізометричних зусиль.

Метод м а к с и м а л ь н и х з у с и л ь (або робота з граничною вагою) виправданий при підготовці дорослих кваліфікованих спортсменів. В роботі з хлопцями він застосовується рідко і з певними обмеженнями - поступовим досягненням субмаксимальних навантажень (75-80%), обмеженим числом повторень - 1-3 рази, збільшенням відпочинку між серіями - до 3-4 хв., переважним використанням вправ в парах із застосуванням гімнастичних снарядів, спеціальних тренажерів і в меншій мірі штанги.

Метод д и н а м і ч н и х з у с и л ь полягає у використуванні неграничних навантажень, що дозволяють удосконалювати нервово-м'язову координацію і швидко-силові прояви. Вага - 25-50% від максимуму, 6-10 повторень, паузи для відпочинку - 2-5 мін.

Метод п о в т о р н и х н а в а н т а ж е н ь розвиває здатність проявляти силу тривалий час. Використовуються середні і субмаксимальні навантаження, які долаються повністю (5-12 разів). Переривши між серіями - 2-4 хв.

Метод і з о м е т р и ч н и х н а в а н т а ж е н ь корінним чином відрізняється від інших використанням статичних вправ. За допомогою цих вправ удосконалюється внутрішньом'язова координація. Своєю максимальною інтенсивністю ізометричні вправи: досягають у хлопців 17-18 років (80-90% від максимуму, тривалістю 4-5 сек.). В підлітковому віці напруга 60-80%, число повторень - 2-3, час - 3-5 сек., відпочинок між повторами – 30-54 сек., а між серіями - 2-2,5 мін. В молодшому віці використовуються напруги 50%, тривалістю 2-3 сек. Число таких вправ в комплексі - 6-9, загальний час виконання - 18-20 хв. Вони повторюються

2-3 рази на тиждень. Після періоду адаптації (приблизно місяць) число повторень збільшується до 3-4, а тривалість - до 5-6 сек.

Для розвитку сили застосовуються також ігровий і зв'язаний методи.

І г р о в и й м е т о д полягає у використуванні рухливих варіантів або окремих (силових) варіантів спортивних ігор (регбі з набивним м'ячем, хокей в залі з укороченими ключками, футбол наїзників і т.д.).

З в ' я з а н и й метод означає виконання ігрових прийомів з обтяжувачами (з свинцевим поясом або жилетом, обтяжили на зап'ястях або гомілковостопних суглобах з амортизаціями і т.д.). Застосування цього методу виправдано, якщо обтяжувач істотно не порушує ритм і структуру рухів. Тому вага обтяжувача не повинна перевищувати 5-10% від ваги спортсмена.

Важлива організаційна форма силової підготовки - кругове тренування. Використовування її дозволяє добиватися різносторонності і високої ефективності в розвитку сили. Звичайно круг складається з 6-10 станцій, що включають різноманітні вправи з малою і середньою вагою (25-45% від максимуму). Час роботи - 15-20 сек.; вправи виконується в максимальному темпі; для відпочинку відводиться час, необхідний для переходу з однієї станції на іншу. Перерви між кругами - 2-4 хв.; кількість кругів не менше 3. Приклад (хлопці): 1-а станція - стрибки вгору з високим підняттям колін; 2-а - підняття штанги на груди (30-40кг); 3-а - "присядка"; 4-а - лежачи поштовх штанги від грудей (30-40кг); 5-а - вистрибування на піднесення (50-60см); 6-а - ривок штанги (30-40кг).

Важлива умова правильного силового розвитку - постійне поєднання власне силових вправ з вправами на розслаблення і гнучкість.

Силова підготовка вимагає виключно точного дотримання всіх зовнішніх умов дії вправ, їх ретельного планування і методично грамотного здійснення на основі строгої індивідуалізації процесу тренування.

На початковому етапі підготовки розв'язується задачі загального силового розвитку і тому застосовується загально розвиваючі вправи і окремі вправи з невеликими обтяжувачами (набивні м'ячі, палиці, гантелі, баскетбольні м'ячі), вправи з партнером, що чинить опір, біг по піску, стрибки, вистрибування (висота 25-35 см) з подальшим стрибком в глибину і відскоком, многоскоки і різноманітні рухливі ігри (з пересуванням в упорі, стрибками, подоланням перешкод, перенесенням партнера двома, трьома гравцями і ін.). Всі вправи носять динамічний характер; вага не перевищує 1/3 ваги тіла.

На етапі спеціалізації і, особливо в середньому шкільному віці, коли істотно поліпшується нервово-м'язова координація, а м'язи досягають розвитку, властивого вже дорослому організму, з'являється можливість вже повною мірою удосконалювати силові характеристики рухів. Для цього використовується весь комплекс спеціальних засобів - загально розвиваючі

вправи, вправи з обтяжувачами, стрибки і спеціальні вправи з м'ячем. При цьому особливо важливо добиватися розвитку швидкості скорочення м'язів. Звідси витікає, що швидкісно-силовим вправам тут відводиться особлива роль.

На етапі спортивного вдосконалення баскетболісти повинні тонше диференціювати свої зусилля і краще використовувати їх в ігровій обстановці.

Вправи з штангою вимагають особливої обережності, і починати застосовувати їх краще з підлітками 15-16 років.

При заняттях обтяжувачами необхідно постійно думати про попередження травм. Травматичні пошкодження з'являються в м'язах, зв'язках, суглобах і зчленуваннях хребта. Травматизм м'язів і зв'язок виникає унаслідок їх перевантажень або недостатньої підготовленості, наприклад, без розминки. При появі болів вправи слід зразу ж припинити.

Пошкодження колінного суглоба (меніска) частіше за все виникає унаслідок зловживання вправами з великою вагою. Необхідно стежити за правильним початковим положенням (ноги і коліна злегка розведені).

Щоб уникнути деформації міжхребетних дисків, потрібно укріплювати м'язи спини, вагу збільшувати поступово і частіше виконувати силові вправи з положення лежачи, в упорі, сидячи і т.д. Спина при виконанні вправи повинна бути прямою, щоб навантаження розподілялося по всій її довжині.

Особливої уваги вимагає здійснення силової підготовки з дівчатками. Мало того, що об'єм силових вправ у них доцільно скоротити (по порівнянню з хлопчиками) приблизно на 1/3, потрібно ще понизити вагу обтяжувача (на 20-30%), виключити вправи з натуженням, із стрибками на твердій основі, а також обмежити вправи, сприяючі зростанню м'язової тканини.

Слід також пам'ятати, що універсального методу розвитку сили не існує. Якнайкращих результатів можна досягти при комплексному тренуванні.

Додаток №2.

Розвиток швидкості.

Швидкість розуміється як здатність організувати і здійснювати свої Дії в найкоротші проміжки часу, справедливо відноситься до числа найважливіших для баскетболіста якостей. В грі вона виявляється по-різному: як уміння швидко ухвалювати рішення, переміщатися з високою швидкістю і швидко виконувати ігрові прийоми.

Якість швидкості багато в чому носить природжений характер, але під впливом тренування воно все ж таки піддається розвитку, і особливо в його спеціальних проявах.

Успішніше всього швидкість розвивається у дітей молодшого і середнього шкільного віку, а вже до 15 років у них вона досягає рівня характерного для

дорослих. В тих же формах, в яких вона залежить від спеціальної сили і витривалості, її розвиток завершується пізніше - в 16-20 років.

Оптимальний вік в розвитку швидкості - 8-11 років. Саме в цей період удосконалюється безпосередньо сама швидкість рухів а в подальші роки надбавка відбувається вже за рахунок зростання тіла, розвитку сили і швидкісно-силових якостей.

При розвитку швидкості важливо здійснити дію на всі її складові: швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частоту рухів, стартову і дистанційну швидкості; швидкість перемикання з однієї дії на іншу і т.д. Важливо також враховувати, що швидкість дії багато в чому визначається і вдосконаленням техніки, яку освоює спортсмен.

На етапі початкового навчання кращими засобами для розвитку швидкості вважають біг на короткі дистанції, стрибки, гімнастичні і акробатичні вправи, особливо рухливі ігри, естафети, безпосередньо спеціальні ігрові вправи і гра в баскетбол.

Надалі все більше уваги уділяється розвитку швидкісно-силових якостей за допомогою спеціально-підготовчих вправ. Для цього використовується невеликі по вазі обтяжувачи, що не викликають значної напруги і уповільнення рухів.

Швидкісні вправи виконуються з високою інтенсивністю, а це досить швидко викликає стомлення, високі величини кисневого боргу і рівня молочної кислоти, що знижує швидкість виконання. Тому такі вправи слід повторювати з достатніми паузами відпочинку.

До числа основних методів розвитку швидкості відносять повторний, ігровий і змагальний методи.

Всі вправи які використовуються з цією метою, потрібно максимально наближати до умов змагань. Особливо ті з них, які дозволяють закріплювати ігрові прийоми на фоні максимальної швидкості пересування, в боротьбі з перевершуючим фізично супротивником, в умовах зменшених розмірів ігрового майданчика і в іграх із спеціальними завданнями (гра без ведення, без затримки м'яча, з преміальними очками за бистру контратаку» і т.д.).

Але при одночасному вдосконаленні швидкості і техніки виконання ігрових прийомів важливо не перевищувати меж швидкості, що може викликати безліч помилок. Контрольована швидкість – 90% від максимальної. Проте слід уникати і утворення так званого швидкісного бар'єру, що виникав в результаті одноманітних вправ. Тому можна застосовувати самі різні швидкісні вправи.

При розвитку швидкості використовують наступні методи:

- 1) розчленований - рух тільки руками, ногами на сигнал;
- 2) сенсорний, в основі якого лежить розрізнення мікроінтервалів часу по Геллерштейну - гравець пробігає 5-10м і повідомляє час за яке він подолав дистанцію;

3) метод вправ з максимальною швидкістю (і частотою) рухів - біг на місці з максимальною частотою руху ніг - 4-6 сек.; повторення після повного відновлення - пульс 100 уд/хв., в паузі активний відпочинок, щоб не остигнути;

4) інтервальний - з короткими періодами роботи (3-6 сек.) і тривалими паузами відпочинку.

Кінцева мета розвитку швидкості - це вдосконалення ігрової швидкості. Для цього доцільно використовувати різні спортивні ігри - з швидкою зміною ситуацій і високою швидкістю польоту м'яча (настільний теніс, теніс, бадмінтон і ін.).

Спеціальна задача - розвиток швидкості реакції на м'яч. Один із способів - це перешкоди зоровому сприйняттю (м'ячі, що зливаються за кольором із стінами приміщення, використання окулярів з полем зору, що завужує, із затіненими стеклами). Корисно з цією метою і використання маленьких м'ячів в спеціальних вправах. Особливо необхідні ігрові вправи з діями в підвищеному темпі (зробити найбільшу кількість передач, кидків, контратак за певний час і т.п.).

Додаток №3.

Розвиток гнучкості.

Гнучкість розуміється як здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою і визначається рухливістю ланок опорно-рухового апарату.

Гнучкість активна і пасивна. **А к т и в н а** гнучкість - це ступінь рухливості, що виникає в результаті м'язових зусиль спортсмена. **П а с и в н а** гнучкість - це рухливість в результаті дії зовнішніх сил на частину тіла, що рухається.

Широка амплітуда рухів має чимале значення для обігравання суперника в єдиноборстві.

Для розвитку гнучкості немає більш сприятливого періоду, ніж дитячий вік. За умови систематичної роботи можна добитися особливо відчутних результатів, якщо врахувати, що формування зв'язкового апарату суглобів закінчується вже в підлітковому віці, а надалі їх еластичність досить швидко втрачається.

Гнучкість лімітується рядом чинників, і у тому числі: еластичністю м'язів і зв'язок, рухливістю суглобів, станом ЦНС і тонусом м'язів, здібністю до розслаблення. Всі чинники слід брати до уваги, здійснюючи розвиток гнучкості.

Гнучкість доцільно розвивати систематично, протягом всього річного циклу тренування і в кожному тренувальному занятті. В підготовчому періоді добиваються високого рівня її прояву і потім прагнуть зберегти його.

Вправи на гнучкість (або розтягання) включаються в підготовчу частину тренувальних занять після енергійної різносторонньої розминки. Активні і

пасивні вправи, вправи на розслаблення і спеціально-силові утворює єдиний комплекс розвиваючої дії. Ці вправи слід виконувати активно, повторюючи кожен вправу 10-15 разів і розділяючи паузами для відпочинку. Виконання їх в стомленому стані непродуктивно. Амплітуду і кількість повторень збільшуємо поступово. На початку виконується вільні махові рухи, а потім статичні і динамічні рухи з максимальною амплітудою.

При появі больових відчуттів в м'язах вправи більше не виконується. І тут особливо важливий індивідуальний підхід, оскільки ефект дії вправи завжди різний у різних спортсменів. Максимальний вплив слід надати на розвиток гнучкості хребта, плечового пояса, а також в колінних, гомілковостопних і лучезап'ястних суглобах і пальцях.

Основні засоби для розвитку гнучкості: загальнорозвиваючі гімнастичні вправи (без предметів, з предметами і на снарядах), елементи акробатики, вправи з м'ячами, рухливі ігри.

До числа методів, що використовуються в цьому випадку, відносяться метод активних рухів (з ритмічним чергуванням напруження і розслаблення м'язів) і метод пасивних рухів (з допоміжним інвентарем або з партнером). Важливою умовою успіху в розвитку гнучкості потрібно рахувати прагнення самого спортсмена виконувати вправи з максимальним зусиллям на межі своїх реальних можливостей.

Додаток №4

Ф і з и ч н а п і д г о т о в к а розуміється як педагогічний процес, направлений на усесторонній і спеціальний фізичний розвиток, вдосконалення життєво важливих рухових якостей підвищення функціональних можливостей і зміцнення здоров'я учнів що займаються.

Основні задачі фізичної підготовки полягає в постійному підвищенні функціональних можливостей, що визначають рівень розвитку фізичних якостей, і поступовій поведінці учнів що займаються до інтенсивних і об'ємних тренувальних і змагань навантажень, що забезпечують зростання спеціальної працездатності і досягнення оптимальних спортивних результатів.

Фізична підготовка тісно пов'язана зі всіма іншими сторонами підготовки баскетболістів. Високий рівень розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості стає головною умовою оволодіння технікою і тактикою баскетболу. В той же час реалізація задач фізичної підготовки сприяє формуванню важливих психічних і морально-вольових якостей, в цій єдності знаходить своє підтвердження властива ігровій діяльності баскетболістів цілісність всіх рухових проявів, що забезпечують раціональний вибір рішень і їх здійснення в умовах спортивного єдиноборства.

Розвиток фізичних якостей, необхідних баскетболісту, процес тривалий і достатньо складний. Справа в тім, що гра «баскетбол» виявляє виключно високі вимоги до фізичної підготовленості учнів що займаються. Щонайвищого рівня в розвитку однієї якоїсь якості можна добитися тільки в результаті значного рівня розвитку інших. Проте не всі якості мирно уживаються один з одним. Тому правильним добиватися необхідної пропорційності в їх розвитку. Це створює "загальне поле рухових можливостей", індивідуально завжди різне і обумовлене головним чином генетичними передумовами. Така індивідуалізація фізичної підготовленості створює максимум умов для її прояву, і перш за все за рахунок компенсації відстаючих якостей більш розвинутими.

Іншою важливою особливістю фізичної підготовки слід рахувати труднощі її відділення від інших сторін підготовки баскетболіста і перш за все від оволодіння спеціальними руховими навиками. Адже сила, витривалість, швидкість не виявляються самі по собі, а лише разом з виконанням рухових дій. Отже, фізичні якості складають внутрішню серцевину всякого рухового навичку. І ефективність цих рухів залежить не тільки від правильності їх виконання, але і від ступеня прояву фізичних якостей. Більш того, ігрова ефективність прийому, що використовується, знаходиться в прямій залежності від здатності баскетболіста проявляти потрібні для даного моменту швидкість, силу, спритність і інші необхідні якості, що дозволяють подолати протидію суперника і досягти поставленої перед собою мети. Тому фізична підготовка безпосередньо пов'язана з оволодінням технікою і тактикою гри і покликана забезпечити їх оптимальне досягнення.

Загальна спеціальна фізична підготовка.

Розділ фізичної підготовки складається з двох самостійних підрозділів; загальної і спеціальної фізичної підготовки.

ЗФП ставить собі за мету створити всі необхідні передумови для забезпечення високого рівня розвитку спеціальних фізичних якостей правильного фізичного розвитку і різносторонньої фізичної підготовленості.

СФП направлена на придбання високого рівня розвитку спеціальних фізичних якостей і досягнення високої досконалості в діяльності функціональних систем організму. Реалізація цієї мети є головною умовою для досягнення високих спортивних результатів. І тому вона займає основне місце в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації.

В процесі ЗФП баскетболістів розв'язуються такі задачі:

1. Різносторонній фізичний розвиток учнів що займаються.
2. Зміцнення здоров'я.
3. Підвищення функціональних можливостей.

4. Придбання спортивної працездатності.
5. Розвиток основних фізичних якостей.
6. Оволодіння життєво важливими прикладними навиками.
7. Стимулювання відновних процесів.

Спеціальна фізична підготовка направлена на рішення наступних задач:

1. Послідовне вдосконалення функціональної діяльності організму.
2. Розвиток спеціальних рухових якостей.
3. Сприяння оволодіння технікою і тактикою гри.
4. Досягнення спортивної форми.
5. Вдосконалення психічної підготовленості.

ЗФП фактично є фізіологічною основою для досягнення високих спортивних результатів. Іноді її називають фізичною кондицією або, інакше, фізичною умовою, що визначає можливості спортсмена. І хоча спрямованість спеціальної підготовки цілком визначена, вона тісно примикає до підготовки загальної.

ЗФП має велике значення на початкових етапах багаторічної підготовки і особливо при роботі з дітьми і підлітками, коли необхідно закласти основу для подальшої спеціалізованої роботи. З досягненням цієї задачі ЗФП поступається своїм домінуючим положенням спеціалізованої.

Послідовність в здійсненні фізичної підготовки виражається в її розподілі на декілька етапів, тісно пов'язаних з періодами формування юного спортсмена. Починаючи з етапу загально-фізичної підготовки, послідовно переходять до етапу, що формує профіль гравця, а від нього до етапу щонайвищого розвитку спеціальних рухових якостей.

Етап ЗФП продовжується з початку занять до 12 років; другий етап співпадає з підлітковим віком, а третій - з юнацьким.

Перший етап виключно сприятливий для розвитку основних якостей баскетболістів, в першу чергу швидкості, спритності і гнучкості. Що придбалися на цьому етапі навика закріплюються і створюють основу рухів, характерних для ігрової діяльності.

На другому етапі з'являються сприятливі можливості для використання достатньо інтенсивних вправ, що дозволяє робити спеціалізований вплив на розвиток фізичних якостей. Тому фізична підготовка набуває нові риси вузької спеціалізації, але одночасно зберігає і досить велику різносторонність.

На третьому етапі фізична підготовка стає надзвичайно спеціалізованою. Рівень функціональних можливостей юнацького організму дозволяє використовувати більше за об'ємом і інтенсивності навантаження.

Засоби фізичної підготовки.

Для вирішення задач фізичної підготовки застосовуються різні засоби: підготовчі вправи, рухливі і спортивні ігри, ігрові вправи, учбові ігри, змагання.

Найважливішу і значну частину цих засобів займають підготовчі вправи, що роблять різносторонній вплив на опорно-руховий апарат спортсмена.

Кінцевий результат впливу кожної з вправ, що використовуються, залежить від різного співвідношення кількісних і якісних характеристик його виконання. Іншими словами, вправи можуть бути одні і ті ж, а ефект від них буде різним, якщо вони виконуватимуться по-різному.

До числа таких вправ, що використовуються у фізичній підготовці баскетболістів, слід віднести:

1) силові і швидкісно-силові вправи загальної і спеціальної дії для розвитку м'язів ніг, рук і тулуба;

2) вправи загальної і спеціальної дії для розвитку витривалості (швидкісний і швидкісно-силовий);

3) вправи загальної і спеціальної дії для розвитку швидкості і швидкості пересування;

4)

вправи загальної і спеціальної дії для розвитку спритності;

5) вправи загальної і спеціальної дії для розвитку гнучкості.

Використовування цих вправ найбезпосереднішим чином впливає на якість виконання техніко-тактичних ігрових прийомів.

Важливо враховувати специфіку тренувального ефекту при одночасному використуванні різних по спрямованості вправ. Розрізняють позитивну, негативну і нейтральну їх взаємодію.

Визначено, що позитивний вплив забезпечується, якщо на початку заняття даються вправи на розвиток швидкісно-силових якостей, а потім вправи на розвиток загальної і спеціальної витривалості. Це ж поєднання, але в іншій послідовності, не дає бажаного результату.

Під спеціалізованістю вправ розуміють міру схожості з діяльністю змагання. Звідси всі тренувальні вправи діляться на специфічні і неспецифічні. Тренуючий ефект вправ не однаковий. Він краще у тих вправ, структура яких ближче до дій, що використовуються на змаганнях. Проте це не означає, що неспецифічні вправи даремні. З їх допомогою розв'язується свої певні задачі.

Методи фізичної підготовки.

Для розвитку всіх необхідних баскетболісту фізичних якостей застосовуються такі методи, як:

I. Рівномірний (або тривалої безперервної роботи), що використовується для розвитку витривалості.

2. Змінний, відмінний від рівномірного лише характером виконуваної роботи. Цей метод сприяє розвитку спеціальної витривалості. Типовий приклад таких вправ - це сама гра.

3. Повторний як різновид переривистої роботи. Його відрізняє порівняно велика потужність виконуваних навантажень. Кожне нове повторення виконується після достатньо великого відновлюваного періоду. Застосовується при розвитку швидкості, сили, спритності.

Інтервальний - різновид переривистої роботи, відмінний строгою регламентацією періодів роботи і відпочинку. Причому останні відносно невеликі, що не дозволяє організму відновитися. Цей метод найбільш придатний при розвитку швидкісної і силової витривалості.

5. Зв'язаний, суть якого полягає у виконанні таких вправ, які дозволяють одночасно розвивати фізичні якості і удосконалювати техніко-тактичні дії. Застосування цього методу необхідне для вироблення навиків більш стійких дій в умовах збиваючих чинників.

6. Ігровий, полягаючий в застосуванні різноманітних рухливих і спортивних ігор, сприяючих якнайповнішому прояві і розвитку фізичних якостей.

7. Змагання, який близький до ігрового і відрізняється від нього лише тим, що як ведучий засіб використовуються різні змагання. Застосування цього методу дозволяє понад усе наблизити умови тренування до реальних ігрових. Наймогутнішим засобом тут виявляються офіційні змагання. В порівнянні з товарицькими зустрічами змагання викликають удвічі більше фізіологічне навантаження. Саме тому використання методу змагання стала обов'язковою частиною системи підготовки. Але частка його в роботі з дітьми і підлітками в 2-3 рази менше ніж у дорослих кваліфікованих спортсменів.

Розвиток фізичних якостей.

Для правильного планування багаторічної підготовки вельми важливо знати, що в розвитку фізичних якостей є «найчутливіші періоди», коли під впливом спеціально відібраних засобів тренування можна добитися найістотніших змін визначаючих все подальше вдосконалення спортсмена.

Кожна якість не тільки розвивається відмінно, але і по-різному у хлопчиків і дівчаток. Цим пояснюється необхідність в різних методичних підходах при здійсненні фізичної підготовки з хлопчиками і дівчатками і дітьми різного віку.

Додаток №5.

Розвиток спритності.

Спритність розуміється як здібність до досконалої координації, перебудові і управління рухами у відповідність з обстановкою, що змінюється, в грі. Спритність тим важливіше чим складніше умови ігрової діяльності.

Прийнято виділяти загальну і спеціальну спритність. Загальна спритність виявляється в оволодінні різноманітними руховими навиками, що становлять основу для перебудови рухів, комбінування нових з вивчених прийомів. Спеціальна спритність має багато відтінків і виявляється в досконалому володінні ігровими прийомами. Виділяють стрибкову спритність, акробатичну, швидкісну і ін.

До числа чинників, що визначають рівень розвитку спритності, відносяться координація, рівновага, орієнтування, пластичність і гнучкість.

Спритність - найскладніша якість, в найбільшій мірі визначаюче успішність рухового навчання. Тому планомірний розвиток спритності складає одну з головних задач фізичної підготовки.

Спритність успішно розвивається у школярів молодшого віку. Свого максимуму вона досягає у людини 20-22 років, на початку розвитку загальна спритність, а потім на її основі спеціальна.

До числа засобів розвитку цієї якості відносяться гімнастичні і акробатичні вправи, окремі вправи з легкої атлетики, спортивного єдиноборства, катання на гірських лижах, стрибки (на лижах, у воду), рухливі і спортивні ігри, спеціально-підготовчі і ігрові вправи.

Методи розвитку спритності - повторний, ігровий, змагання. Для вправ, що використовуються з метою розвитку спритності, характерна складність рухових задач, швидка зміна ситуації, точність рухів і їх узгодженість і економічність. Певне місце займають вправи в суглобовій гнучкості.

Вправи на спритність плануються по перевазі на початку підготовки, періоду тренування і окремого тренувального заняття. Вони краще сприймаються не стомленими студентами (спортсменами).

Вправи ускладнюються поступово. Якщо на етапі початкового навчання ведучими будуть вправи з інших видів спорту, то на етапі спеціалізації до них додаються постійно обновляються спеціалізовані вправи, що допомагають уміло використовувати прийоми володіння м'ячем в ігрових умовах.

На Етані спортивного вдосконалення застосовуються найскладніші вправи з інших видів спорту і переважно спеціальні ігрові вправи.

Для розвитку спеціальної спритності корисні вправи з незвичайними завданнями. До їх числа відносяться:

- 1) незвичайні початкові положення;
- 2) зміна швидкості;
- 3) зміна простору;
- 4) дзеркальне виконання;
- 5) зміна способу виконання;
- 6) ускладнення додатковими рухами (перекидами, переворотами);

б) зміни в діях суперника)

Розвитку спритності сприяє систематичне навчання виконанню ігрових прийомів в праву і ліву сторону, правою і лівою рукою.

Для досягнення стрибкової спритності корисні вправи на батуті (при дотриманні строгих запобіжних засобів).

Одна з основних вимог до методики розвитку спритності - це постійність і різноманітність. Удосконалювати цю якість потрібно на всіх етапах підготовки. І при цьому прагнути використовувати широкий круг вправ, видозмінювати і різноманітнити їх.

Темпи приросту спритності істотно залежать від вдосконалення діяльності сенсорних систем організму, і особливо, від функціонування вестибулярного апарату. Тому вправи на рівновагу і орієнтування після складних обертань слід широко використовувати в процесі розвитку загальної і спеціальної спритності баскетболіста.

Спритність

- це здатність швидко координувати рухи відповідно до змінної ігрової ситуації.

Це найзагальніше визначення, оскільки спритність - комплексна якість, в якій поєднуються прояв швидкості, координації, відчуття рівноваги, пластичності, гнучкості, а також оволодіння ігровими прийомами.

Якщо ж спробувати дати вужче, спеціальне визначення, то можна сказати, що спритність - це уміння швидко і точно виконувати складні по координації рухи. Розрізняють стрибкову спритність, акробатичну, швидкісну і ін.

Розвивати спритність слід з 6-8 років і працювати над цією якістю постійно, вводячи в тренувальний процес все нові, складніші вправи.

Центровим і всім високим гравцям, не наділеним від природи невимушеністю рухів, швидкістю і координаційністю, необхідно опанувати цими прийомами і постійно їх удосконалювати. Хоча сама гра багато в чому сприяє розвитку координації і спритності, проте без спеціальних вправ обійтися важко.

Зазвичай при роботі з високими гравцями застосовують комплекс вправ розминок, направлених на розтягання всіх груп м'язів і підготовку суглобів до роботи. На початку розминки гравцеві, що сидить на підлозі з широко розведеними ногами, слід допомагати діставати головою коліна, ліктями - пол. Цю допомогу можуть надавати тренери або гравці, якщо вправи виконуються в парах.

Наступні вправи розминок гравці виконують стоячи: прогинаються назад, дістаючи руками п'яти.

Окрім цього, для розвитку спритності використовують серію акробатичних вправ. Три рази в тиждень в борцівському залі гравці займаються акробатикою по 30-40 хв.

Загальні вправи для розвитку спритності.

1. Перекид вперед через голову з попереднім стрибком на зігнуті в ліктях руки. Освоївши вправу, можна робити до 10 перекидів підряд.
2. Перекид назад через голову з падінням на зігнуту в лікті руку.
3. Ті ж перекиди, що в впр. 1, 2, але в сторони.
4. Падіння назад і швидке вставання.

5. Падіння вперед і швидке вставання.
6. Гімнастичне 'колесо' вліво і управо.
7. Стійка на голові, спочатку з опорою біля стіни.
8. Стійка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Стрибки на батуті з поворотом на 180-360 з падінням на спину, на коліна, на живіт, з поворотами на 180 і 360, сальто вперед і назад. Після приземлення - негайно встати. Можна ускладнити вправу: у вищій точці стрибка гравець ловить м'яч і віддає пас.

11. На лінії штрафного кидка встановлюється гімнастичний підкидний місток. Гравець розбігається і, відштовхуючись, закидає м'яч в кільце зверху. Складніший варіант вправи: під час розгону гравець веде м'яч, а кидок виконує з поворотом.

12. Кидок по кільцю з обертанням м'яча навколо корпусу (1 або 2 рази) під час двох кроків

Спритність можна тренувати, використовуючи елементи інших видів спорту - наприклад, водні лижі або стрибки у воду з 1-3-5-метрової вежі: солдатиком, головою вниз, здійснюючи сальто.

Відмінно допомагає для розвитку координації, а отже, і спритності, ходьба по гімнастичній колоді, по рейці, лавці з обертанням м'яча навколо корпусу, з обманними рухами убік, вперед.

Спеціальні вправи для розвитку спритності.

1. Стрибки на місці з поворотами на 90 і 130 з веденням одного або двох м'ячів.
2. Ривок з веденням одного або двох м'ячів на 5- 6 м, перекид вперед з м'ячем в руках і знов ривок.
3. Ходьба на руках з коченням м'яча перед собою. Партнер підтримує ноги.
4. Командна естафета в бігу на руках (як в впр. 3) з коченням м'яча перед собою. Довжина етапу - до 30м.
5. Передачі м'яча біля стіни в парах із зміною місць. Виконуються одним м'ячем.
6. Ривок з веденням м'яча від центру поля до лінії штрафного кидка, перекид вперед з м'ячем в руках і кидок по кільцю.
7. Серійні стрибки через бар'єри з веденням м'яча.
8. Ривок з веденням м'яча на 5-6 м, стрибок через гімнастичного козла з підкидної дошки з м'ячем в руках.
9. Гра в 'чехарду' з веденням м'яча кожним гравцем. Під час стрибка гравець бере м'яч в руки.
10. Різні види бігу з одночасним веденням двох м'ячів: з високим підняттям стегна, викидаючи прямі ноги вперед, доскоками на двох ногах і на одній нозі і т.д.
11. Передачі м'яча в парах з опором. Гравці в парі передають один одному м'яч від землі, відстань між ними 4-5 м. Захисник намагається перехопити м'яч. Вправа виконується спочатку на місці, потім в русі.
12. Те ж, що і впр. 11. Передачі слідує на рівні грудей. Завдання захисника - ухилитися від м'яча.
13. Гра в 'квачі' в парах з веденням м'яча обома гравцями.

14. Гра в 'квачі' в передачах. Двоє що водять передають один одному м'яч і прагнуть заплямувати решту гравців, ведучих м'ячі, доторкнувшись до них м'ячем, не випускаючи його з рук. Заплямований гравець приєднується до тих, що водять.

15. М'яч котиться по землі з постійною швидкістю. Гравці перестрибують через м'яч, що котиться, на одній або двох ногах. Проводиться як змагання: перемагає той, хто зробить більше стрибків від лицьової до центральної або протилежної лицьової лінії.

16. Стрибки через бар'єри з ловом і передачею м'яча. Гравець перестрибує через 10-12 бар'єрів, що стоять підряд. Під час кожного стрибка він ловить і віддає м'яч.

17. Стрибки через гімнастичні лавки з веденням м'яча. Стрибки виконуються на одній або двох ногах, боком або спиною.

18. Гравець здійснює ривок на 5-6 м з веденням м'яча, а потім, підстрибуючи з підкидного містка, що стоїть під кільцем, забиває м'яч в кільце зверху.

19. Те ж, що і впр. 18. Перед кидком гравець виконує в повітрі поворот на 90 або 130 .

20. Стрибки через гімнастичну лавку з одночасними передачами в стіну. Виконуються одним або двома м'ячами.

21. Ходьба по гімнастичній колоді з одночасним жонглюванням двома м'ячами.

22. Стрибки через скакалку з веденням м'яча. Що крутять скакалку теж ведуть м'яч.

23. Стрибки через довгу скакалку в парах з передачами м'яча. Гравці, що крутять скакалку, теж віддають пас один одному.

24. Стрибки через скакалку з кидками по кільцю. Гравець, що стрибає через скакалку, знаходиться на відстані 4-5 м від кільця. 2-3 гравці по черзі подають йому м'ячі. Лов передачі і кидок по кільцю виконуються в одному стрибку.

25. Кидки по кільцю після швидкого ведення з поворотом на 90 або 180 .

26. Кидок по кільцю зверху після стрибка з двох ніг з максимально дальньої від кільця відстані.

27. Гравець виконує два кроки після швидкого ведення і робить два обороти м'ячем навколо корпусу.

28. Два гравці знаходяться на протилежних лініях штрафного кидка. По сигналу тренера вони виконують перекид вперед і здійснюють ривок до центру поля, де лежить м'яч. Гравець, що оволодів м'ячем, атакує вказане тренером кільце.

29. Гравці команди діляться на дві групи і встають на протилежні лінії штрафного кидка лицем до щита. По сигналу тренера перші гравці кожної колони б'ють м'ячі в щит і біжать до протилежного щита, щоб встигнути на добивання. Добивання м'яча в щит можна виконувати тільки в одному стрибку. У центрі поля гравці виконують перекид вперед.

30. Гравець робить ривок від центру поля до лінії штрафного кидка спиною вперед, на штрафній лінії виконує перекид назад. Тренер, що стоїть на лицьовій лінії, пасує м'яч з відскоком від підлоги так, щоб гравець зумів отримати його після перекиду.

31. Гравець знаходиться на лінії штрафного кидка спиною до кільця, виплигує, б'є м'яч в підлогу між ногами так, щоб він відскочив за спину. При приземленні

гравець розгортається, наздоганяє м'яч і забиває його в кільце кидком зверху (для низькорослих гравців - слабкою рукою).

32. Те ж, що і впр. 31. Вправа виконується двома м'ячами.