

## **Кредит №1** **Лекція №1 (2 год.)**

**Тема:** Фізична підготовка у стрітбаскетболі.

### **План:**

1. Розігрів.
2. Розтягування.
3. Швидкість.
4. Спритність.
5. Стрибучість.
6. Силова підготовка.

### **Розігрів.**

Будь-яка робота, - будь то, на баскетбольному майданчику, в тренажерному залі або на стадіоні, без відповідної підготовки: розігріву і розтягування, буде критичною для організму і може бути причиною травм і різних пошкоджень.

Період розігріву є важливим і необхідним пунктом тренування. Він повинен тривати не менше 5-10 хвилин і передувати всім вправам і тренувальним завданням ...

Ця частина тренування повинна складатися з рухів, що імітують справжні вправи, які ви будете виконувати надалі. Розігрів необхідно проводити з невеликим опором або зовсім без нього. Однотипні рухи викликають приплив крові до м'язів і сполучних тканин і готують суглоби і зв'язки до більш інтенсивної роботи і безпосередньо до розтягування.

### **Розтягування.**

Розтягують вправи завжди йдуть за розігрівом і є обов'язковими. Перша мета будь-якої програми по розтягуванню збільшити амплітуду руху різних частин вашого тіла. Хороша амплітуда руху є ключовим компонентом хорошого стану та здоров'я. Володіння повною амплітудою руху найбільш важливо для атлетів. Чому? Тому що фізичне благополуччя гравців і їх гра, безпосередньо пов'язані, зі здатністю м'язів рухатися з повною амплітудою руху.

Якщо раніше, ви не приділяли достатньої уваги розтягуванню, то почавши виконання програми розтягування, в повному обсязі, ви відчуєте позитивний ефект збільшення гнучкості: Збільшення потужності і швидкості роботи м'язів, зменшення часу м'язового відновлення і закріпачення. Розтягування, так само допомагає гравцеві підготуватися до тренувань та ігор, не тільки фізично, а й психологічно (дозволяє сконцентруватися).

Ретельно виконуючи розтягування, ви знизите м'язову напругу, уникнете різні пошкодження і зменшите ризик отримання травм, пов'язаних з надмірним використанням (неправильна техніка рухів, анатомічні особливості опорно-рухового апарату, неправильно підібране взуття або погане тренувальне покриття). Розтягування допомагає зменшити загальний м'язовий біль, а так же

спазм і больові відчуття в поперековому відділі спини, властиві професійним спортсменам.

Розтягування здійснюється повільною пасивною витяжкою м'язів і сухожилів. Не смикати! В іншому випадку, виникає ризик пошкодження м'язової фасції і отримання м'язового розтягування, особливо в період напруженої підготовки, коли м'язи втрачають еластичність і стають жорсткими .

Увага: Дихання і концентрація є дуже важливими в досягненні гнучкості. Зосередьтеся на області що розтягується в спробі пом'якшити (послабити) частину тіла, яку розтягуєте. Намагайтеся дихати спокійно, при цьому не затримуйте дихання. При розтягуванні, дихайте повільно і ритмічно. Видихайте на початку руху, потім, в процесі розтягування дихайте повільно. Ведіть рахунок при виконанні розтягування рахуйте не голосно, це допоможе вам запобігти затримці дихання.

#### Статичне Розтягування.

Виконується методом утримання певних позицій на заданий відрізок часу, в максимально можливій амплітуді руху. При виконанні статичного розтягування, рухи виконуються повільно, до відчуття натягу в м'язах. Ви можете відчувати дискомфорт, але не в якому разі біль.

Правила виконання:

- 1) Утримуйте кожну позицію мінімум 15-20 секунд;
- 2) Повторюйте кожний рух двічі;
- 3) Виконуйте розтяжку мінімум 5-7 разів на тиждень (навіть якщо не тренуєтеся);
- 4) Намагайтеся виконувати програму статичного розтягування повністю.

#### Динамічне Розтягання.

Виконується з найбільш повною амплітудою руху і більш активно, ніж статичний розтяг. Виконуйте динамічне розтягування після статичного. Це допоможе краще підготуватися до тренування і гри. Динамічне розтягування допомагає активізувати нейром'язову систему. Ви як би даєте зрозуміти м'язам і суглобам, що готуєте їх до більш інтенсивного ігрового або бігового навантаження. Динамічне розтягання є проміжним етапом, між статичним розтягуванням і тренуванням. Існує дві форми динамічного розтягування: Виконання вправ в положенні стоячи на місці. Виконання специфічних швидкісних рухів.

#### Пасивне Розтягування.

Надзвичайно ефективно для досягнення максимальної амплітуди руху. Для виконання пасивного розтягнення необхідна допомога партнера по команді або тренера з фізичної підготовки. Помічник, виконуючи розтягування повинен бути обережний, щоб не травмувати область що розтягується.

Пасивне розтягування дозволяє домогтися збільшення амплітуди руху за більш короткий час, тому що допомога партнера допомагає ізолювати групу м'язів яка розтягується і дозволяє вам повністю розслабитися. Дозволяє спортсменам, допомагаючи один одному, зрозуміти механізм розтягування і навчитися, правильно визначати діапазон амплітуди руху. Хоч би хто допомагав вам, він повинен дотримуватися правильної техніки виконання.

Правила виконання:

- 1) Помічник, що виконує розтягування, повинен контролювати рух і виконувати його повільно;
- 2) Пасивне розтягнення не повинно бути болючим: максимально, що повинен відчувати спортсмен, це натяг, в зоні розтягування;
- 3) Тривалість розтягування повинен контролювати сам спортсмен, поки він або вона не відчує, що цього достатньо. Більше не завжди означає краще;
- 4) Помічник і гравець повинні підтримувати постійний усний зв'язок, який гарантує, що розтягування безпечне і адекватне.

Після закінчення будь-якої тренувальної програми повинен слідувати короткий період охолодження (виходу з робочого, напруженого стану).

Період охолодження - це робота на більш низькому рівні інтенсивності. Ці вправи дозволять відновитися вашому пульсу, уникнути непотрібного навантаження на серце і підготуватися до завершальної фази тренування, - після тренувального розтягування.

Після тренувальне розтягування.

Завжди виконується в кінці заняття. Ці вправи повторюють програму статичного або пасивного розтягування. Вони дозволять вашим м'язам краще розслабитися і швидше відновитися.

Ставтеся до цього серйозно і зосереджено!

Цим Ви матимете змогу вберегти себе від зайвого травматизму, збільшите амплітуду своїх рухів і поліпшите свою гру. Приділяйте цьому достатню кількість часу. Краще пожертвувати тренувальним часом, ніж витратити 1-2 тижні (мінімум) на відновлення після травми.

Ніколи не нехуйте охолодження, як і розігрівом і розтягуванням (одна з найбільш поширених помилок).

Фізична якість – швидкість.

Швидкість - це здатність гравця виконувати свої дії в найкоротші проміжки часу. Розвитку швидкості слід постійно приділяти увагу на тренуваннях. Такі тренування особливо необхідні гравцям високого і надвисокого зростання, так як від природи гігантам зазвичай дістається мало швидкості.

Відомо, що тренування з обтяженням сприяють підвищенню швидкості рухів, розвивають м'язову силу, покращують координацію, що важливо в першу чергу

для центрових і важких нападників. Доцільно поєднувати спеціальні вправи і роботу над швидкістю і технікою в умовах, близьких до гри, оскільки постійний ігровий цейтнот вимагає посиленої роботи, швидкості мислення та швидкості рухів.

На практиці роботи з баскетболістами доведено, що вправи зі штангою або гирею вагою 15-20% від власної ваги гравця розвивають рухову швидкість. Треба тільки стежити, щоб під час вправ з такими вагами швидкість руху не знижувалася.

Робота з обтяженнями 70-80% від власної ваги гравця сприяє розвитку вибухової сили і стартової швидкості. Однак необхідно пам'ятати, що ізометричні вправи які застосовуються в основному для зміцнення зв'язок протипоказані для розвитку швидкості: м'язи втрачають еластичність, їх скорочення сповільнюються. Цей метод розвитку швидкісних якостей включає роботу в залі з м'ячами і тренування на стадіоні.

**Спритність.**

Спритність - це здатність швидко координувати рухи відповідно до мінливої ігрової ситуацією. Це саме загальне визначення, оскільки спритність - комплексна якість, в якій поєднуються прояв швидкості, координації, почуття рівноваги, пластичності, гнучкості, а також оволодіння ігровими прийомами.

Якщо ж спробувати дати більш вузьке, спеціальне визначення, то можна сказати, що спритність - це вміння 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, більш складні вправи.

**Стрибучість.**

Гравець, що вміє вчасно і швидко вистрибувати, має більше шансів виграти боротьбу «на другому поверсі». Відомо, що сила і висота стрибка багато в чому залежать від сили і потужності литкового м'яза, гомілковостопного і колінного суглобів.

Розвиваючи стрибучість, слід, перш за все, зміцнити гомілковостопний суглоб, зробити його сильним, еластичним, здатним протистояти травмам. З цією метою потрібно щодня вранці приділяти не менше п'яти хвилин зміцненню ахіллового сухожилля і гомілковостопного суглоба. Рекомендуються прості, але ефективні вправи.

Спочатку необхідно розігріти масажем м'язи гомілки. Потім приступити до згинання і розгинання гомілковостопного суглоба двома ногами одночасно. Потім обертати стопи 1,5-2 хвилин. Потім виконати вправи лівою і правою ногами повільно - по 100-150 рухів (для зручності зіпріться об стіну або стіл під кутом 70-75).

Корисно згинати стопи з амортизатором, з обтяженням або долаючи опір партнера. Добре використовувати медичні боли - катати їх стопами. Можна

ходити і стрибати на носках з обтяженням в руках або на плечах. Ефективні для зміцнення стопи і гомілки стрибки на піску, зі скакалкою, стрибки через бар'єр на носках, на одній або двох ногах.

Для колінного суглоба корисні твістові рухи (ноги разом) і обертання колін по 30-40 разів в обидві сторони. Крім того, рекомендується згинання ніг в колінному суглобі з обтяженням, вистрибування з обтяженням, ходьба на напівзігнутих ногах зі штангою - в присіді, в напівприсіді з поворотами на кожен крок.

Зміцнивши гомілковостопний і колінний суглоби, можна нарощувати інтенсивність стрибкових вправ. Методика тренування стрибучості зазнала змін у зв'язку з прискоренням всіх стадій гри. Стрибки з низької баскетбольної стійки не приносять успіху: на випрямлення, згинання ніг в колінному суглобі витрачається дорогоцінний час, і часто м'яч дістається супернику з більш «зарядженої» стопою і менш зігнутими в колінних суглобах ногами.

Силова підготовка.

Баскетбол стає все більш контактної силової грою. Близько 70% всіх рухів баскетболіста носить швидко-силовий характер. Це вимагає від гравців спеціальної фізичної підготовки. Вони повинні володіти вибуховою силою - здатністю проявляти свої силові якості в найкоротший проміжок часу. У баскетболі це ривки, стрибки, швидкий пас, боротьба на щиті, контратаки.

Не секрет, що сильних від природи людей мало; сильними стають, виконуючи спеціальні вправи. Специфіка силової підготовки центрових полягає в тому, що спочатку необхідно створити базу, фундамент для нарощування сили, а потім постійно її накопичувати. Абсолютна сила - це гранична сила даного гравця при виконанні руху, без урахування його власної ваги. Відносна сила - це сила в співвідношенні з вагою гравця.

Високорослі гравці схильні до викривлень і деформацій хребта. Тому їм особливо необхідно створити м'язовий корсет, що підтримує хребетний стовп, і зміцнити м'язи живота. Тільки після цього можна переходити до тренувань з важкою вагою.

Методика силової підготовки (для гравців усіх позицій)

Працюючи над силовою підготовкою, ви можете ставити перед собою різні цілі. Присідаючи, вистрибуючи, штовхаючи штангу вагою 70-80% від власної ваги в середньому темпі 5-7 разів, в декількох підходах, ви розвиваєте власну силу. Займаючись зі штангою більше власної ваги, ви розвиваєте силу і нарощуєте м'язову масу. Для розвитку швидко-силових здібностей потрібна штанга не більше 45% від власної ваги - ці вправи потрібно виконувати в максимальному темпі 10-12 разів.

Для швидко-силової витривалості в середньому темпі до повного стомлення вправа виконується з вагою до 20-25 кг 30-40 разів.

Три рази в тиждень гравці від одної до півтора годин повинні працювати над силовою підготовкою. Баскетболісти розбиваються на групи по 2-3 людини - однакових за зростом, вагою, ігровим функціям, силовим можливостям. Після інтенсивної розминки, в яку входили і обов'язкові вправи для м'язів спини і живота, починається кругове тренування на шести станціях.

станція 1

Жим лежачи на спині з максимальною вагою. 3-4 підходи, до відчуття втоми.

станція 2

Кроки у баскетбольній стійці з грифом, «блином» або гирею в руках від 30 с до 1 хв. вперед-назад, вліво-вправо. Руки, зігнуті в ліктях, імітують передачу м'яча вгору і в сторони. Вага гирі або «блина» для центрових - від 20 до 30 кг. 3-4 підходи.

станція 3

Повільне присідання зі штангою на плечах і швидке вставання або вистрибування. Штанга - 70-80% від власної ваги, до відчуття втоми (до 8 разів). 3-4 підходи. Варіант цієї вправи - підйом на носки з напівприсіда.

станція 4

Стрибки по 1 хв. на прямих ногах з обтяженням 25-30 кг над головою. 3-4 підходи.

станція 5

Підтягування на турніку зі збільшенням кількості в кожному підході на 1 раз. 3-4 підходи. Віджимання від підлоги на пальцях до стомлення. 3-4 підходи.

станція 6

Ривок штанги на витягнуті руки з положення напівприсіда. Вага штанги - 70-80% від власної ваги, до відчуття втоми. 3-4 підходи. Закінчивши вправи з обтяженнями, гравці роблять 2-3 ривка з веденням м'яча і розслабляються перед новим підходом через 2-3 хв.

На кожній станції 2-3 гравця працюють 8-10 хв. При зміні станцій застосовуються вправи для розвитку чіпкості і сили кистей: гравці в парах передають один одному (стоячи обличчям один до одного на відстані 2-3 м) «блини» від штанги вагою 20-30 кг або гирю 16 кг, ловлять «блини» з лівої руки на праву, обертають «блини», гирі навколо спини, шиї, ніг, імітують обманні рухи «блинами», гирями, медіцинболом. Зміна станції займає 2-3 хв.