

## **Физическая подготовка баскетболистов.**

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности спортсменов. За время игры баскетболист выполняет большой объём работы высокой интенсивности.

При этом стратегия баскетбола требует постоянной полной концентрации внимания, чего очень сложно добиться от спортсменов в подростковом периоде. Эти сведения имеют особое значение для тренеров баскетбольных отделений спортивных школ, где детско-юношеский контингент ещё не достиг стабильного, полноценного, всестороннего развития.

Система органов дыхания, кровообращения, пищеварения, нервная, костно-мышечная, иммунная и другие системы растущего организма юношей и девушек развиваются в подростковом периоде, как правило, разбалансировано, не синхронно и требуют креативного, личностно-ориентированного подхода в их совершенствовании.

Тренеры при отборе в секции баскетбола уделяют повышенное внимание детям акселератам, опережающим своих сверстников в развитии. Поэтому именно физическая подготовка является уровнем, на базе которого воспитываются спортсмены высокого класса.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена 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 задач по общей физической подготовке входят:**

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

В средства ОФП входят упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики, единоборств, подвижных и спортивных игр.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на три группы:

- для мышц рук и плечевого пояса;
- для мышц туловища и шеи;

- для мышц ног и области таза.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, силовой выносливости, концентрации внимания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах и тренажёрах.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперёд и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании. Бег: короткие дистанции: 20, 30, 60 м, повторный на отрезках 20-30-60 м. Челночный бег. Кроссовый бег от 600 до 4000 м.

Прыжки в длину с места, с разбега, с места в высоту, в глубину, тройной прыжок, повторные из полного приседа и т.д. Метания: малого мяча с места, медицинболов, баскетбольных мячей на дальность.

**Повторный метод** (развитие основной силы рук и ног). Работа на каждой станции 15 секунд, между станциями отдыха нет. Между подходами во время отдыха, выполняются упражнения на растяжку.

**Интервальный метод** (развитие взрывной силы). Работа на станциях 20 секунд, отдых между станциями 15 секунд. Отдых между сериями 4 минуты, выполняются упражнения на растяжку. Упражнения на станциях. Толчок штанги, лёжа на скамейке. Отжимание от опоры. Прыжки через препятствие. Поочерёдное выпрямление ног с гантелями. Серийные прыжки.

**Индивидуальный метод** (развитие выносливости мышц). Работа на каждой станции 15 секунд. Между станциями отдыха нет. Отдых между подходами 1-2 минуты, выполняются упражнения на растяжку.

#### **Упражнения на станциях:**

- Толчок штанги от груди, лёжа на скамейке;
- Подъём туловища;
- Отжимание от препятствия;
- Подъём ног из упора на локтях;
- Подъём туловища, лёжа на животе;
- Подъём туловища в висе (подтягивание);
- Выпрыгивание из полуприседа;
- Повороты туловища с набивным мячом.

## **Специальная физическая подготовка.**

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

Важность специальной физической подготовки баскетболистов велика. Для того, чтобы полноценно играть в современный баскетбол, одного таланта не достаточно. Необходимо иметь хорошее физическое развитие.

**Тренер акцентирует внимание на решении следующих задач по совершенствованию специальной физической подготовки:**

- повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
- воспитание специальных физических способностей;
- достижение оптимальной спортивной формы.

Следует помнить о том, что сильных от природы людей мало – сильными становятся, выполняя специальные упражнения. Специфика силовой подготовки спортсмена состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно её накапливать. Кроме того, большое значение имеет правильное питание спортсмена, без которого добиться желаемых результатов невозможно.

## **Физическое качество – быстрота**

Быстрота – это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках. Такие тренировки особенно необходимы игрокам высокого и сверхвысокого роста, так как от природы гигантам обычно достаётся мало быстроты.

Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развивают мышечную силу, 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 требует усиленной работы, быстроты мышления и быстроты движений.

На практике работы с баскетболистами доказано, что упражнения со штангой или гирей весом 15-20 процентов 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 процентов от собственного веса игрока способствует развитию взрывной силы и стартовой скорости. Следует помнить, что применяющиеся в основном для укрепления связок изометрические упражнения противопоказаны для развития быстроты, так

как мышцы заметно теряют свойство эластичности, и их сокращения замедляются.

Этот метод развития скоростных качеств предполагает работу в зале с мячами и тренировки на стадионе.

### **Упражнения для рук**

Развитию скорости движения рук в нашем баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильно быстроты работы рук в игре зависит очень многое.

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

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

### **Специальный комплекс упражнений для тренировки мышц рук**

- Ведение одного-двух мячей.
- Передачи двух-трёх мячей у стены на время – 30-40 секунд.
- Отбивание или ловля двух-трёх 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, лёжа 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 упр. 6, но в положении сидя.
- Ведение трёх мячей на время – 30 сек.
- Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30 – 40 сек. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
- Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей на время – до 30 сек.

### **Физическое качество – ловкость**

Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Это самое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявления быстроты, координации, чувства равновесия пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приёмами.

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 всё новые, более сложные упражнения.

Центровым и всем высоким игрокам, не наделённым от природы непринуждённостью движений, быстротой и координированностью, необходимо овладеть этими приёмами 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 разведёнными ногами, следует помогать доставать головой колени, локтями – пол. Эту помощь могут оказывать тренеры, массажист, врач команды или игроки, если упражнения выполняются в парах.

Следующие разминочные упражнения игроки выполняют стоя: прогибаются назад, доставая руками пятки.

Кроме этого, для развития ловкости используют серию акробатических упражнений. Три раза в неделю игроки занимаются акробатикой по 30-40 минут.

### **Общие упражнения для развития ловкости**

1. Кувырок вперёд через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Падение вперёд и быстрое вставание.
4. Гимнастическое колесо влево и вправо.
5. Стойка на голове с опорой у стены.
6. Стойка на руках.
7. Ходьба на руках.

Ловкость можно тренировать, используя элементы других видов спорта – например акробатику, гимнастику, футбол, единоборства и др.

Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, по скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперёд.

## **Скоростно-силовые качества. Прыгучесть.**

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, 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 пяти 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 минуты. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно – по 100-150 движений (для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70-75 градусов).

Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнёра. Хорошо использовать медицинболы – 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 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 со штангой – в приседе, в полуприседе с поворотами на каждый шаг.

Укрепив голеностопный и коленный суставы, можно наращивать интенсивность прыжковых упражнений. Методика тренировки прыгучести претерпела изменения 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 достаётся сопернику с более «заряженной» стопой и менее согнутыми в коленных суставах ногами.

## **Силовая подготовка**

Баскетбол становится всё более контактной силовой игрой. Около 70 процентов всех движений баскетболиста носят 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.

Специфика силовой подготовки центровых состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно её накапливать. Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении движения без учёта собственного веса. Относительная сила – это сила в соотношении с весом игрока.

Как правило, высокорослые игроки предрасположены к искривлениям и деформации позвоночника. Поэтому им необходимо создать мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб, и укрепить мышцы живота. Только после этого можно переходить к тренировкам с тяжёлым весом.

#### **Виды силовой подготовки:**

1. Методика силовой подготовки.
2. Упражнения для развития взрывной силы.

#### **Методика силовой подготовки**

Работая над силовой подготовкой, можно ставить разные цели. Приседая, выпрыгивая в среднем темпе 5-7 раз, в нескольких подходах, развивается собственная сила.

Для развития скоростно-силовых способностей требуется штанга не более 45 процентов от собственного веса – эти упражнения нужно выполнять лёжа на скамейке в максимальном темпе 10-12 раз. Для скоростно-силовой выносливости в среднем темпе до полного утомления упражнение выполняется с весом до 10-15 кг 15-20 раз.

После интенсивной разминки, в которую входили и обязательные упражнения для мышц спины и живота, начиналась круговая тренировка.

#### **Упражнения для развития скоростных качеств**

1. Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах.
2. 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.
3. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.
4. 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.
5. Прыжки на двух ногах вперёд (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.

6. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с одним или двумя мячами.
7. Рывок на 15-30-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
8. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку.
9. Проводится как соревнование двух-трёх игроков на время. Дистанция 50 м.
10. Передачи мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперёд, другой – спиной.
11. Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция – до 50 м.
12. Максимально быстрый подъём и спуск по лестнице с учётом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трёх игроков на время – от 20 до 40 сек.
13. Скоростной бег с поворотами с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков. Дистанция – от 30 до 50 м.
14. Командная эстафета с ведением мяча по стадиону на дистанции 100 м. Игроки должны передавать мяч из рук в руки после 100-метрового ускорения. Состав команды – 5-10 чел.
15. Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с броском мяча в корзину. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно. Проводится как соревнование двух-трёх игроков.

### **Упражнения для развития ловкости**

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 180 градусов с ведением одного или двух мячей.
2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперёд с мячом в руках и вновь рывок.
3. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнёр поддерживает ноги.
4. Командная эстафета в беге на руках с качением мяча перед собой. Длина этапа до 30 м.
5. Передача мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперёд с мячом в руках и бросок по кольцу.

7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
8. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперёд, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.
9. Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.
10. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10-12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдаёт мяч.
11. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.
12. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами мяча в стену.
13. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперёд и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.
14. Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперёд.

### **Упражнения для тренировки прыжков**

1. Прыжки по лестнице на одной и двух ногах вверх и вниз. Можно выполнять с ведением мяча.
2. Прыжки с уступающее-преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол.
3. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах с ведением мяча вперёд-назад, лицом, боком.
4. Прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин.
5. Многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно дальние прыжки. Упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.
6. Подъём на носках. Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (ступень лестницы, толстая книга).

7. Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге. Отдых между подходами: 25-30 сек. Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое. Выполните серию прыжков без перерыва.
8. Прыжки из приседа (в полном приседе). Оно нагружает целиком бедро и способствует увеличению его взрывной силы. Оно увеличивает сердечно-сосудистую выносливость, скорость на короткие дистанции и боковую скорость.
9. «Стэп» - частое передвижение ногами на месте, выполняется на носках, По сигналам тренера выполняются повороты влево, вправо, кругом. Поворот выполняется быстро и возвращение в исходное положение.

### **Упражнения для развития взрывной силы**

1. Толкание медицинбола ногами из положения сидя, лёжа. Соревнование на дальность.
2. Передача медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы.
3. Выталкивание партнёра из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
4. То же - с ведением мяча; то же – с двумя мячами.
5. Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания.
6. Передачи набивного мяча в парах или тройках. Игроки располагаются 1,5 м друг от друга и передают набивной мяч.

### **Упражнения для развития силы**

1. Подбрасывание и ловля медицинбола на высоту до 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде тренера, поочередно каждой рукой.
2. Упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бёдрами на опору лицом вниз, закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди «длин» от штанги.
3. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится спиной на пол, закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз.
4. Отжимание от пола. Упражнение выполняется на пальцах или кулаках в несколько подходов.

5. Отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 отжиманий.
6. Ходьба и бег на руках. Игрок принимает положение (упор лёжа), его ноги держит стоящий сзади партнёр. По команде тренера пары игроков начинают движение к противоположной лицевой линии в среднем или быстром темпе, на лицевой линии игроки меняются местами.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. Все игроки в утяжелителях.
9. Исходное положение: вис на перекладине широким хватом. Подтягивание ног к перекладине. Упражнение выполняется на количество повторений: 10-15 раз в подходе.
10. Передвижение в баскетбольной стойке: вперёд, в сторону и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, закреплённого одним концом у игрока на поясе, а другим – на шведской стенке. Упражнение выполняется на время: 45-60 сек.