

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 перекуты 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.