Реферат

По курсу: Физкультура

На тему: Особенности баскетбольной тренировки

Челябинск, 2008 г.

Содержание

Введение

Сколько раз тренироваться

Планирование тренировки

Упражнения в жонглировании мячом

Основная часть тренировки

Заключительная часть тренировки

Литература

# Введение

Спортивная тренировка — это процесс подготовки к соревнованиям. В соревнованиях каждый хочет победить, а на тренировке создаются необходимые для этого условия. Освоение техники, совершенствование в ней и достижение высокой физической работоспособности — вот, пожалуй, главные задачи тренировки. Баскетболисты включают в свою тренировку упражнения разного характера. По основной направленности их можно разделить на три группы:

упражнения для развития необходимых физических качеств;

упражнения для изучения и совершенствования индивидуальных навыков игры в нападении и защите;

упражнения для изучения и совершенствования взаимодействий игроков в нападении и защите. При выполнении тренировочной нагрузки организм спортсмена постепенно привыкает, или, как говорят физиологи, адаптируется к ней. Если все время выполнять одни и те же упражнения в одинаковом режиме, организм быстро привыкнет к этой нагрузке, и рост спортивных результатов прекратится. Чтобы этого не случилось, нагрузку нужно повышать постепенно. Делать это можно двумя способами: увеличением продолжительности выполнения упражнений и увеличением скорости выполнения упражнений.

# Сколько раз тренироваться

На первых порах тренироваться надо 3 раза в неделю, чередуя тренировочные дни с днями отдыха. Продолжительность тренировок должна колебаться от одного до полутора часов. Если в тренировку включено много упражнений скоростного характера, время ее может быть сокращено. Если же в тренировке разучиваются главным образом технические приемы, не требующие большой физической нагрузки, время тренировки можно увеличить. После того как вы научитесь легко переносить нагрузку, можно добавить еще один тренировочный день. Конечно, лучше всего руководство тренировочным процессом поручить одному из ваших товарищей, который уже тренировался в детской спортивной школе или школьной секции. Он может выполнять роль играющего тренера и капитана команды.

#

# Планирование тренировки

Чтобы тренировка проводилась регулярно, была целенаправленной и включала правильно подобранные упражнения, ее надо планировать. Главная цель плана — показать, в какой последовательности будут развиваться необходимые физические качества, а также изучаться и совершенствоваться технические и тактические приемы. О правильной последовательности развития физических качеств я еще расскажу в главе «Баскетбол — игра атлетов». Здесь речь пойдет о порядке изучения и освоения материала по технике и тактике игры. Успех баскетбольной команды во многом зависит от навыков игры в нападении и защите каждого игрока. Каждый игрок должен уметь переиграть защитника в нападении, выполнить результативный бросок и не дать забить своему подопечному. Все приемы нападения так или иначе преследуют одну цель — забросить мяч в корзину соперника. Если ты не умеешь этого делать, ты ослабишь команду. Такие индивидуальные навыки игры в нападении или игровые приемы, как ловля и передача мяча, ведение и броски в корзину, позволят тебе активно действовать на площадке. Основой эффективных действий игрока в нападении является его умение ловить, передавать и вести мяч. Чем подвижнее ты будешь с мячом, тем легче сумеет создать условия для успешной атаки корзины. Точные броски, как правило, результат умения игрока освободиться от плотной опеки защитника. Свободное владение мячом, быстрые и точные передачи и уверенное ведение открывают тебе хорошие возможности для выполнения результативных бросков. Каждый игрок должен понять взаимосвязь этих основных элементов баскетбола. Передачи и ведение мяча позволяют игроку владеть инициативой и держать в напряжении защитника. Логическая взаимосвязь этих игровых приемов определяет и предпочтительный порядок их изучения и совершенствования. Параллельно с изучением и совершенствованием этих игровых навыков в плане должны быть предусмотрены упражнения в беге и остановках на полной скорости и выполнение поворотов с мячом и без мяча. После овладения основными игровыми приемами нападения следует перейти к изучению и совершенствованию защитных действий. Хорошее владение приемами нападения позволит успешнее изучать защитные контрприемы. По той же причине взаимодействия игроков в нападении должны изучаться раньше, чем соответствующие защитные противодействия. Таким образом, в плане тренировки надо предусматривать такую последовательность прохождения учебного материала по баскетболу: ловля и передачи, ведение мяча, передвижение, остановки и повороты; броски мяча; индивидуальная защита; нападение против личной защиты; личная защита; нападение против зонной защиты; зонная защита.

**Разминка**

Любая тренировка начинается с разминки. С помощью разминки готовятся к выполнению основных упражнений тренировки, мышцы, связки, суставы, сердечнососудистая и дыхательная системы спортсмена. Но что, пожалуй, еще более важно — хорошая разминка способствует предупреждению травм. Как правило, разминка баскетболиста состоит из двух частей: выполнения упражнений без мяча и с мячом. Продолжительность разминки в среднем составляет 15—20 минут. Начинают ее обычно с легкого бега в течение 3—4 минут. Во время бега делают энергичные вращения кистями. Затем выполняют несколько простых упражнений, чтобы в «работу» были включены все мышечные группы и суставы. Рывки руками перед грудью и махи прямыми руками в стороны, приседания, пружинящие наклоны вперед и в стороны, подскоки на правой, на левой, на двух ногах — все эти упражнения подготавливают игрока к выполнению основной части тренировки.

Во вторую часть разминки надо включить 3—4 упражнения в жонглировании мячом для развития «чувства мяча» и ловкости. Упражнения можно выбрать из приводимого ниже перечня. Надо, правда, иметь в виду, что упражнения в жонглировании мячом достаточно трудны и вначале не все будет получаться. Зато когда научишься выполнять эти упражнения быстро, легко и непринужденно, стараясь не смотреть на мяч, правильное владение мячом в игре уже не представит трудности. Кстати сказать, если есть возможность, каждому полезно повторять эти упражнения в свободное время.

#

# Упражнения в жонглировании мячом

1. Вращай мяч на большом, указательном или среднем пальце руки. Соревнуйтесь, кто дольше продержит вращающийся мяч на пальце.

2. Перебрасывай мяч с кисти правой руки на кисть левой и обратно с постепенным подниманием и опусканием прямых рук и изменением ритма. Выполняй это упражнение вначале медленно, а затем увеличивай скорость и расстояние, которое должен пролететь мяч. Когда научишься выполнять упражнение уверенно, старайся не смотреть на мяч.

3. Попеременно вращай мяч вокруг пояса и вокруг головы. По ме-

ре усвоения изменяй направление вращения и увеличивай скорость.

4. Поставь ноги чуть шире плеч и согни их в коленях. Передавай мяч с руки на руку, описывая восьмерку между ног. Почувствовав уверенность, изменяй направление движения мяча, стараясь не смотреть на него.

5. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Правой рукой брось мяч сзади в пол между ног и поймай его при отскоке так, чтобы правая рука была впереди, а левая сзади, за ногами. Вернись в исходное положение и повтори это же упражнение, начиная его с левой руки. Теперь, в момент ловли, левая рука должна коснуться мяча впереди, а правая — сзади, за ногами.

6. В ходьбе на месте проноси мяч под выходящей вперед ногой. Почувствовав уверенность, переходи на бег.

7. В исходном положении удерживай мяч между ног правой рукой спереди, а левой сзади, за ногами, Быстро поменяй положение рук, стараясь не дать мячу упасть на пол. Сначала делай паузы перед каждой попыткой. Постепенно сокращай эти паузы и старайся не смотреть на мяч.

8. Поставь ноги врозь и держи мяч двумя руками перед собой. Направь мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил за спину, и поймай его двумя руками за спиной. Обратным движением снова направь мяч в пол так, чтобы он отскочил вперед, и поймай его перед собой. Когда научишься выполнять это упражнение без ошибок, увеличь скорость выполнения. Потом ты можешь делать его без удара в пол, просто бросая мяч двумя руками между ног назад и ловя его двумя руками сзади, за спиной. Мяч при этом не должен касаться пола.

9. Подними мяч над головой, опусти назад за голову и поймай его двумя руками за спиной у пояса. При выполнении упражнения не наклоняйся, а, наоборот, подай таз вперед.

10. Сделай выпад правой ногой вперед, удерживая под ней мяч так, чтобы правая рука была справа, а левая — слева от ноги. Хлопни руками впереди, перед ногой, и снова поймай мяч, не давая ему упасть на пол. Это же упражнение можно выполнять, удерживая мяч сразу за двумя ногами на уровне коленей. Постарайся быстро хлопнуть ладонями впереди, перед коленями, и успеть поймать мяч, пока он не упал на пол.

II. Сделай небольшой выпад левой ногой вперед, удерживая мяч на правой руке справа. Направь мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил на левую сторону. Принимая мяч на левую руку, прыжком смени положение ног и сделай то же в другую сторону и т. д. Это довольно трудное упражнение. Будь терпеливым при его выполнении, делай его, пока мяч не станет послушным.

Разминку полезно закончить какой-нибудь подвижной игрой. Выбирать лучше игры, в которых придется много передвигаться и выполнять разные действия с мячом. Наверняка ребятам часто приходилось играть в «Пятнашки», «Третий лишний», «Беговую» и «Круговую лапту» и др. В тренировке эти игры выполняют очень важную роль, помогая развивать у игроков ловкость и быстроту, реакцию и сообразительность, инициативу и решительность. Можно эти игры несколько изменить, чтобы они больше подходили к баскетболу. Возьмем, например, «Пятнашки». Обычный вариант «Пятнашек» поможет развивать ловкость, быстроту и скоростную выносливость. Но дайте каждому играющему мяч, заставьте его передвигаться, ударяя мячом в пол, и тогда параллельно с названными качествами будет совершенствоваться и ведение мяча. Или определите в начале игры двух водящих и заставьте их передвигаться, все время передавая мяч друг другу. Любой из них может «запятнать» игрока касанием мяча, не выпуская его из рук. Если удастся «запятнать» кого-нибудь из игроков, то «запятнанный» присоединяется к водящим, и они начинают действовать втроем. Конечно, самым ловким игроком окажется тот, кого «запятнают» последним. Но все другие играющие будут совершенствоваться в передвижениях и передачах мяча.

# Основная часть тренировки

После разминки идет основная часть тренировки. Начать ее полезно с ведения мяча. Упражнение выполняется на половине площадки. Каждый игрок ведет свой мяч, произвольно выбирая и изменяя направление движения. Задача — сохранить ведение и, если кто-нибудь из партнеров зазевается, выбить у него мяч. Если мячей на каждого игрока не хватает, свободные игроки стараются отобрать мяч у партнеров, выполняющих ведение. Ведение мяча выполняется в течение 5 минут на каждой тренировке. После ведения следует повторить игровые приемы, которые уже известны по прошлым тренировкам. Это могут быть броски, приемы изменения направления ведения, передачи мяча или сочетания этих приемов.

Повторив старый материал, приступайте к изучению нового. Сначала надо разобраться в технике движений, необходимых для выполнения нового приема. Овладев движением в целом, постарайтесь выполнить его на более высокой скорости, затем в сочетании с другими приемами и, наконец, закрепите его в упражнении игрового характера 1х1, 2х2 или 3 Х 3. Приступая к изучению командных взаимодействий, придерживайтесь такой последовательности. Сначала разберите и заучите движения игроков на схеме. Затем воспроизведите расстановку схемы на площадке и медленно проделайте командные взаимодействия без сопротивления защитников. Повторите эти взаимодействия несколько раз, чтобы движения игроков стали привычными. Пассивная защита вводится примерно на третьей тренировке после начала изучения новой комбинации. Защитники должны пассивно следовать за нападающими, если изучается система нападения, и наоборот, нападающие действуют медленнее, чем обычно, если изучается система защиты. Агрессивные действия соперника в начальном периоде овладения командной системой игры могут лишить вас уверенности. На четвертой тренировке нападающие и защитники должны двигаться более активно. После того как схема командных взаимодействий будет полностью освоена, нужно разделить ее на отдельные простые взаимодействия в парах или тройках и использовать их в последующих тренировках в качестве упражнений. Заканчивается основная часть тренировки, как правило, учебной двусторонней игрой. Во время игры используются разученные на тренировке приемы в рамках командных взаимодействий. Общая продолжительность основной части составляет в среднем 60 минут.

#

# Заключительная часть тренировки

В заключительную часть тренировки, которая должна занять 5— 10 минут, включают ходьбу, умеренный бег и упражнения для регулирования дыхания. Здесь же можно рекомендовать самостоятельное выполнение бросков без большой нагрузки. Выше уже говорилось, что после тренировки нужно принять теплый душ. Однако прежде, чем войти в душевую, надо некоторое время посидеть спокойно, остыть после выполнения упражнений.

Кто-то сказал, что умение тренироваться — это, в значительной мере, умение отдыхать. И в этом много правды. Вода освежит тебя после тренировки и, смыв пот, откроет доступ воздуху к порам кожи, через которые она дышит. Водные процедуры — это продолжение тренировки, своего рода очень важное заключительное упражнение на расслабление.

# Литература

1. Физкультура и труд. А.B. Жеребцов. Москва, 2006.

2. Популярная медицинская энциклопедия. Главный редактор академик Б.В. Петровский. Москва. 1981.

3. “Быт и культура”. Составитель Ф.А. Александров. Редактор Н. Султанова. Москва. 1978.

4. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А.. Баскетбол. М., 1978.

5. Словарь юного спортсмена. М., 1985.