Содержание

Введение

Глава 1. Методика силовой подготовки в баскетболе

Глава 2. Средства воспитания силовых качеств баскетболистов

Заключение

Литература

Введение

Баскетбол – одна из самых популярных игр во многих странах. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, и конечно же развитию силовых способностей. Баскетбол является средством активного отдыха для многих трудящихся, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью.

Баскетбол становится все более контактной силовой игрой. Около 70% всех движений баскетболиста носит скоростно-силовой характер. Это требует от игроков специальной физической подготовки. Они должны обладать взрывной силой — способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. В баскетболе это рывки, прыжки.

По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене толчке развиваются усилия максимальной мощности, имеющее реактивно-взрывной характер. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве.

Таким образом, скоростно-силовые качества, т.е. прыгучесть – это важное качество для игры в баскетбол. Как совершенно верно сказал Гомельский А.Я.: “Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу “на втором этаже”.

Глава 1. Методика силовой подготовки в баскетболе

Не секрет, что сильных от природы людей мало; сильными становятся, выполняя специальные упражнения. Специфика силовой подготовки центровых состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать. Абсолютная сила — это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса. Относительная сила — это сила в соотношении с весом игрока.

Необходимо учитывать, что высокорослые игроки предрасположены к искривлениям и деформациям позвоночника. Поэтому им особенно необходимо создать мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб, и укрепить мышцы живота. Только после этого можно переходить к тренировкам с тяжелым весом.

Работая над силовой подготовкой, как правило, ставятся разные цели. Приседая, выпрыгивая, толкая штангу весом 70-80% от собственного веса в среднем темпе 5-7 раз, в нескольких подходах, развивается собственная сила. Занимаясь со штангой больше собственного веса и таким образом развивается сила и наращивается мышечная масса.

Для развития скоростно-силовых способностей требуется штанга не более 45% от собственного веса — эти упражнения нужно выполнять в максимальном темпе 10-12 раз.

Для скоростно-силовой выносливости в среднем темпе до полного утомления упражнение выполняется с весом до 20-25 кг 30-40 раз.

Как правило, три раза в неделю игроки от одного до полутора часов работают над силовой подготовкой. Они разбиваются на группы по 2-3 человека — одинаковых по росту, весу, игровым функциям, силовым возможностям. После интенсивной разминки, в которую входят и обязательные упражнения для мышц спины и живота, начинается круговая тренировка на шести станциях.

Станция 1

Лежа на спине с максимальным весом. 3-4 подхода, до ощущения утомления.

Станция 2

Шаги в баскетбольной стойке с грифом, "блином" или гирей в руках от 30 с до 1 мин вперед-назад, влево-вправо. Руки, согнутые в локтях, имитируют передачу мяча вверх и в стороны. Вес гири или "блина" для центровых — от 20 до 30 кг. 3-4 подхода.

Станция 3

Медленное приседание со штангой на плечах и быстрое вставание или выпрыгивание. Штанга — 70-80% от собственного веса, до ощущения утомления (до 8 раз). 3-4 подхода. Вариант этого упражнения — подъем на носки из полуприседа.

Станция 4

Прыжки по 1 мин на прямых ногах с отягощением 25-30 кг над головой. 3-4 подхода.

Станция 5

Подтягивание на турнике с увеличением количества в каждом подходе на 1 раз. 3-4 подхода. Отжимание от пола на пальцах до утомления. 3-4 подхода.

Станция 6

Рывок штанги на вытянутые руки из положения полуприседа. Вес штанги — 70-80% от собственного веса, до ощущения утомления. 3-4 подхода.

Закончив упражнения с отягощениями, игроки делают 2-3 рывка с ведением мяча и расслабляются перед новым подходом через 2-3 мин.

На каждой станции 2-3 игрока работают 8-10 мин. При смене станций применяются упражнения для развития цепкости и силы кистей: игроки в парах передают друг другу (стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м) "блины" от штанги весом 20-30 кг или гирю 16 кг, ловят "блины" с левой руки на правую, вращают "блины", гири вокруг спины, шеи, ног, имитируют обманные движения "блинами", гирями, медицинболами. Смена станции занимает 2-3 мин.

Упражнения для развития взрывной силы:

- толкание медицинбола ногами из положения сидя, лежа. Соревнование на дальность

- пас медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы

- толкание ядра, медицинбола

- выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук)

- то же — с ведением мяча; то же — с двумя мячами

- приемы вольной борьбы на борцовском ковре, элементы самбо

- отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания

- быстрые передачи "блина" или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу

- передачи "блина" или гири весом 20-25 кг из рук в руки в кругу, образованном из 3-4 игроков

- передачи медицинболов ногами, голеностопами между двумя игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга

Упражнения для развития силы:

- передачи "блина" от штанги в парах или тройках. Игроки располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают "блин" с небольшой фазой полета

- подбрасывание и ловля гири или медицинбола на высоту до 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнения двумя руками, а затем, по команде тренера, поочередно каждой рукой

- жим штанги лежа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги — до 70% от собственного веса игрока

- жим штанги стоя. Вес штанги — до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется с подстраховкой:

- передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, 'блином' от штанги или медицинболом в руках

- упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бедрами на гимнастического козла лицом вниз (козел под бедрами), закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди руках "блин" от штанги

- упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится спиной на пол или опирается на гимнастического козла, закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз. Вариант этого упражнения — лежа на полу на спине с помощью партнера, удерживающего его ноги.

- отжимание от пола. Упражнение выполняется на пальцах или кулаках в несколько подходов.

- отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 отжиманий.

- ходьба и бег на руках. Игрок принимает положение "упор лежа", его ноги держит стоящий сзади партнер. По команде тренера пары игроков начинают движение к противоположной лицевой линии в среднем или быстром темпе, на лицевой линии игроки меняются местами

- подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-12 раз

- ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу

- взбегание по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д. Способ выполнения определяется тренером

- приседание и выпрыгивание из приседа с партнером на спине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений в каждой серии

- глубокие приседания с отягощением и без него на двух и на одной ноге. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений.

- стойка на руках и ходьба на руках в стойке с помощью партнера

- отжимания в стойке на руках

- различные виды передвижения (бег, прыжки, передвижение в защитной стойке, в приседе и полуприседе и т.д.) с отягощением в виде штанги на плечах или свинцового пояса

- бег, прыжки, выполнение различных технических элементов со свинцовыми манжетами на руках и ногах

- броски по кольцу с дистанции 3-4 м после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях. Игра в баскетбол 3х3,4х4,5х5. Все игроки в свинцовых поясах и манжетах.

- марш-бросок по пересеченной местности с отягощением в виде рюкзаков, свинцовых поясов, манжет

- прикладное плавание на различные дистанции с отягощением в виде свинцового пояса

- выпрыгивания из глубокого приседа со штангой не более 50% от собственного веса игрока

- выпрыгивание на гимнастическую скамейку, спрыгивание на мат и прыжок вверх со штангой на плечах. Вес штанги не более 40-50% от собственного веса игрока

- игра в волейбол. На всех игроках надеты отягощающие пояса и манжеты

- игра в гандбол с теми же отягощениями

- игра в футбол с теми же отягощениями.

- упражнение для укрепления кистей, и увеличения цепкости пальцев. Вырывание медицинболов, гирь, "блинов" от штанги из рук партнера

- упражнение для развития силы рук (бицепсов). Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных выпрямленных руках — штанга, или гриф от штанги, или "блин". Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Количество повторений - в зависимости от веса груза.

- игрок сидит на стуле, удерживая в руках гантели или гири. Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Упражнение выполняется, в зависимости от веса груза, от 5 до 20 раз.

- исходное положение: ноги шире плеч, корпус наклонен вперед под углом 90 градусов, руки вытянуты вниз, к полу. Игрок должен подтягивать лежащую на полу штангу к груди. Вес штанги не более 40% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на время или количество повторений (30-40 с или 15-20 повторений)

- исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела, в руках гантели, гири или "блины" от штанги. Игрок должен подтягивать отягощение к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

Глава 2. Средства воспитания силовых качеств баскетболистов

Главным средством воспитания силовых качеств юных баскетболистов является бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения, метания, упражнения с небольшими по весу отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Все они используются в различных условиях, в том числе и усложненных.

Одной из важнейших комплексных силовых характеристик баскетболистов является прыгучесть, которая обуславливается, прежде всего, взрывной силой ног. Для ее развития в практике тренировки все шире используют упражнения в динамических скоростных режимах: специальные прыжковые упражнения, толкания и броски ногами тяжелых предметов, упражнения с отягощениями и прочие. Среди всех физических качеств, сложнее всего развивать быстроту. Внимание акцентируется на воспитании скоростной выносливости, при этом упражнения приобретают характер, свойственный игровой деятельности. Интенсивность таких упражнений нарастает очень быстро, но они очень кратковременны и чередуются с отдыхом, достаточным для восстановления.

Среди основных задач силовой подготовки юных спортсменов - укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата и формирование способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях. Все более значительное место отводится силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, несущих основную нагрузку.

В упражнениях с отягощениями следует стремиться к тому, чтобы их дозировка нарастала очень постепенно. На данном этапе допускается применения около предельных и предельных весов. Однако не следует забывать, что мышечная масса девушек и юношей еще отстает от костной системы, и применение упражнений, направленных на чрезмерное развитие силы, может неблагоприятно отразиться на росте костей и формирования всего тела.

Заключение

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами бросками мяча в корзину. Исследования показали, что баскетболист, участвующий в игре без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5-4 мин, а остальное время играет без мяча.

За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в стремлении интенсивно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил.

Достижение хороших результатов требует долгих тренировок. Особенно необходимо создать мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб, и укрепить мышцы живота. Только после этого можно переходить к тренировкам с тяжелым весом.

Одной из важнейших комплексных силовых характеристик баскетболистов является прыгучесть, которая обуславливается, прежде всего, взрывной силой ног. Для ее развития в практике тренировки все шире используют упражнения в динамических скоростных режимах: специальные прыжковые упражнения, толкания и броски ногами тяжелых предметов, упражнения с отягощениями и прочие.

Таким образом, занятия баскетболом требуют от игроков специальной физической подготовки. Они должны обладать взрывной силой — способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. Особое место занимают рывки, прыжки.

Литература

1. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт. 1988. – 192 с.

2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение. 1983. - 223 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. 1991. – 543 с.