

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Варианты проведения подготовительной части занятия
по баскетболу***

Методическое пособие для студентов
специальностей: 032102 «Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»,
032101 «Физическая культура и спорт»

Курган 2009

Кафедра: «Адаптивная физическая культура»

Дисциплина: «Спортивные игры» (специальности: 032102 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», 032101 « Физическая культура и спорт»)

Составитель: канд. биол. наук О.Н. Ловыгина

Утверждены на заседании кафедры «12» февраля 2009г.

Рекомендованы методическим советом университета

«7» апреля 2009г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ	5
СТРЕТЧИНГ	15
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УМЕНИЯ ВЛАДЕТЬ МЯЧОМ	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	31

ВВЕДЕНИЕ

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсменов. Это вид спорта, в котором игроки передвигаются на очень высокой скорости, выполняют сложные физические и технические приемы с использованием прыжков, упражнений, выполняемых в различных условиях равновесия, при постоянном физическом контакте спортсменов друг с другом, что сопровождается многочисленными возможностями для травмирования. Нагрузки на мышцы, связки, сухожилия и суставы достигают максимума. Развивая двигательные качества, работая на выносливость и скоростную выносливость, можно преодолеть самую главную причину травматизма - усталость.

Подготовительная часть занятия используется для организации занимающихся, психологической настройки на овладение учебным материалом, функциональной подготовки организма к предстоящей работе. В этой части занятия решаются также частные образовательные-воспитательные задачи, закрепляются отдельные навыки приемов техники баскетбола, развиваются физические качества.

Разнообразие в подборе общеразвивающих и специальных упражнений, включенных в подготовительную часть занятия, создает интерес у занимающихся, более успешно решая задачи обучения и совершенствования техники и тактики игры, а также развития двигательных качеств.

Учитывая специфику игры, комплексы упражнений общеразвивающего и специального характера, следует чаще выполнять в движении, использовать упражнения в парах, с противодействием, с предметами: баскетбольными и набивными мячами, скакалками и др. Эффективно применение игрового и соревновательного методов, а также методов сопряженных воздействий.

Прекрасным методом моделирования нагрузки баскетболиста является круговая тренировка, и особенно ее интервальный вариант.

Предлагаем некоторые варианты проведения подготовительной части занятия по баскетболу, они могут быть использованы как на уроках в школах, так и на учебно-тренировочных занятиях в секциях, а так же в других видах спорта.

КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Вариант 1

Построение в колонну.

1. Прыжки (без усилий) на синхронное выполнение всей группой: 4 прыжка вперед, 4 прыжка назад, 4 прыжка вправо, 4 прыжка влево. То же по 3 прыжка, по 2 прыжка, по 1 прыжку. Подсчет вести при 4-х прыжках до 3-х; 4-й счет сопровождать хлопком; при 3-х прыжках - хлопок на счет 3 и т.д.

2. Бег: 1 круг лицом вперед, 1 - спиной вперед в том же направлении (4 круга чередуя).

На боковой линии (одной из боковых) передвижение по заданию (по свистку): правым боком в защитной стойке; левым боком в защитной стойке; спиной вперед в защитной стойке. По два раза каждым способом.

3. Ходьба, ходьба с заданием:

- сгибание, разгибание пальцев с акцентом на разведение пальцев широко в стороны;

- и.п. руки вперед, ладонями вниз;

1-3 - окрестные движения рук. 4 - руки в стороны, рывок назад (повторить 6-8 раз);

Перестроение в круги (3, 4 или 2).

4. Передвижение в защитной стойке лицом в круг (вправо, влево – по сигналу смена направления движения).

5. Взяться за руки. 1 - руки вверх, рывок назад, прогнуться; 2 - наклон вперед, руки вниз, рывок руками назад.

6. И.п. то же: стоя на левой ноге, правая назад на носок. 1 - мах правой вперед, 2 - и.п. - 8 раз. То же левой ногой.

7. И.п. - широкая стойка спиной к середине круга; 1 - выпад правой вперед-вправо; 2 - и.п.; 3 - выпад левой вперед-влево; 4 - и.п.

8. И.п. - то же; 1 - 3 - пружинистые наклоны к правой ноге, к середине, к левой ноге; 4 - и.п.

9. И.п. присед: 8 прыжков вправо, встать, 8 прыжков влево, встать.

10. И.п. о.с. - руки на пояс партнера справа и слева; 1 - 3 - наклон назад, прогнуться; 4 - и.п.

11. И.п. упор лежа. 1 - упор лежа на согнутых руках; 2 – упор лежа; 3 – встать; 4 – поворот на 180°; 5 – упор присев, 6 – упор лежа (повторить 6-8 раз).

12. И.п. о.с. - руки на плечи друг другу. Прыжки галопом вправо, влево. По 10 прыжков, повторить два раза.

Вариант 2

Строевые упражнения на месте, повороты, бег. Передвижения по лицевым линиям в защитной стойке по заданию: по одной из линий - боком в стойке, по другой - спиной вперед (4-6 кругов).

Ходьба, перестроение в 2 шеренги на лицевых линиях.

О. Р. У. в движении лицом к середине площадки с рывком на свое исходное положение по движению руки преподавателя (одна шеренга убегает, другая догоняет до указанной линии) - считается число запятнанных.

Упражнения на шагах:

а) 1 - руки резко вперед, 2 - вверх, 3 - в стороны, 4 - вниз;

б) руки согнутые к плечам, ходьба с высоким подниманием колена, правым коленом коснуться левого локтя, левым - правого; спина прямая;

в) шаг левой ногой, подставляя правую, - присед, встать; шаг правой ногой, подставляя левую - присед, встать;

г) 1 - мах правой ногой, 2 - шаг вперед, 3 - мах левой ногой, 4 - шаг вперед;

д) 1 - выпад правой вперед, коснуться руками пола впереди носка правой ноги, 2 - встать, 3 - то же с левой ноги, 4 - встать;

е) 1 - упор присев, 2 - толчком ног с переносом рук вперед упор лежа, 3 - подтянуть толчком ноги к рукам в упор присев;

ж) 1 - выпад вперед вправо, 2 - вперед влево;

з) и.п. - руки на плечи друг другу; поочередно 4 прыжка на правой ноге и 4 прыжка на левой ноге;

и) и.п. боком к середине площадки; передвижение боком в защитной стойке (правым, левым боком попеременно, обе колонны в одну сторону лицом);

к) и.п. - присед; прыжки в приседе вперед с хлопками перед собой и касанием пола руками: справа - правой рукой, слева - левой рукой;

л) передвижение в защитной стойке с работой рук до средней линии.

Вариант 3

Бег с выполнением задания по сигналу:

- поворот на 360° ;
- приседая, коснуться пола двумя ладонями поочередно справа и слева;
- бег спиной вперед, лицом вперед вокруг волейбольной площадки на дистанции не ближе 2 м;
- ходьба, упражнения для кистей рук;
- остановки в два шага на точках пересечения линий волейбольной площадки.

Упражнения в движении выполняются на точках пересечения линий (по одному разу на точке с движением к следующей быстрым шагом).

1. Круг руками вперед. Выпад правой ногой, прогнуться, руки вверх-назад, круг руками назад. Выпад левой ногой вперед, руки вниз. Рывок руками назад, прогнуться.

2. Присед на точке, взявшись за голеностопный сустав, выпрямить ноги в упор стоя согнувшись и ходьба к следующей точке.

3. И.п. упор присев на правой, левая сзади прямая; сменить положение ног прыжком с опорой на руки четыре раза и перейти к следующей точке.

4. И.п. широкая стойка, 1-2 наклона назад, подбородок прижат к груди, коснуться руками пяток (таз вперед, колени вперед).

5. То же, но правой рукой коснуться левой пятки, левой – правой пятки.

6. И.п. упор лежа; сгибание - разгибание рук по одному разу на точке.

7. И.п. присед; прыжки в приседе (по 2 на точке).

8. То же, но с поочередным выносом ноги вперед в сторону (правая – вперед-вправо, левая – вперед-влево).

9. И.п. присед; прыжок вверх.

10. Прыжок толчком двух ног с имитацией: переложить в прыжке книгу с высокой полки на ещё более высокую.

11. Имитация броска правой рукой от плеча в движении. То же левой рукой после поворота на 180° (в другую сторону).

12. И.п. стоя лицом к площадке за ее пределами (интервал не менее двух метров). По свистку догнать стоящего справа, не входя в волейбольную площадку. То же – стоящего слева. То же – со сменой направления.

Вариант 4

1. Повороты на месте.

2. Бег, бег спиной вперед, бег с остановками по сигналу:

- прыжком;
- в два шага.

3. То же в сочетании с двумя поворотами.

4. Ходьба. Перестроение по четыре в движении, дистанция 4-5 м, остановка на боковой линии.

5. Бег на месте с чередованием по сигналу:

- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени.

6. Повороты на месте.

О. Р. У. На месте в сочетании с поворотами:

а) и.п. - о.с.; 1-2 – круговые движения руками вперед, 3 – наклон вперед, 4 – и.п.;

б) и.п. - о.с.; 1 - 2 - то же назад, 3 - наклон назад, руки в стороны, 4 - и.п.;

в) и.п. - упор присев; прыжком встать (3-4 раза);

г) и.п. - упор присев на правой ноге, левая - сзади прямая; 1-2-3 - пружинистые покачивания в выпаде, 4 - прыжком смена положения ног;

д) и.п. - упор присев; 1 - толчком ног с переносом рук вперед упор лежа; 2 - и.п.;

е) и.п. - широкая стойка; 1 - поворот туловища направо, достать правой рукой левую пятку. 2 - и.п., 3 - в другую сторону, 4 - и.п.;

ж) и.п. - то же; 1 - таз вперед, согнуть колени, подбородок на грудь, коснуться пяток, 2 - наклон вперед, коснуться руками пола (ноги не сгибать);

з) ходьба на месте с высоким подниманием колена и касанием локтя противоположной руки (вперед не наклоняться);

и) и.п. - присед; прыжки к противоположной боковой линии (вперед), в и.п. возвратиться бегом;

к) и.п. - руки на плечи впереди стоящему партнеру (у направляющего руки на поясе); прыжки вперед толчком двух ног на противоположную боковую. Для синхронного выполнения - сигнал хлопком;

л) и.п. - левая рука на левое плечо впереди стоящего, правая нога согнута в колене, удерживается правой рукой сзади стоящего партнера за голеностопный сустав; прыжки на левой до противоположной боковой; то же – в противоположную сторону на правой,

м) эстафета - бег до противоположной боковой линии с касанием ее правой

рукой и обратно, касаясь руки партнера. Вторая попытка - касание линии левой рукой.

Вариант 5

1. Перестроение в колонну по два.
2. Бег.
3. Передвижение в защитной стойке.
4. На лицевых линиях - ускорение: лицом вперед, спиной вперед.
5. Ходьба.

О. Р. У. В парах:

а) в движении взяться за руки (ближними руками); 1 - руки вверх, рывок руками назад, 2 - руки вниз, рывок назад (по сигналу поменяться местами);

б) и.п. лицом друг к другу; взявшись руками выше запястья; двигаться в обход поворотом, не расцепляя рук (вовнутрь); то же - поворотом к наружи;

в) и.п. - спиной друг к другу, взявшись за руки сверху; 1-2-3 – движения руками вперед партнером, стоящим лицом к центру; 4 – и.п.; то же другой.

г) и.п. - то же; 1 - руки через стороны вниз, 2 - и.п. (мышцы напряжены);

д) и.п. - лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки на плечи партнеру; 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед, ноги не сгибать, смотреть в глаза партнеру, прогнуться. При наклоне нажимать на плечи партнера; 4 - и.п.;

е) и.п. - спиной друг к другу, взявшись за руки; 1 - выпад правой вперед, руки через стороны вверх, прогнуться; 2 - и.п.; 3 - выпад левой; 4 - и.п.;

ж) и.п. - лицом друг к другу (полповорота), правая рука на правом плече партнера; 1 - мах правой ногой вперед, 2 - назад (8-10 раз). То же - левая рука на левое плечо партнера, маховые движения левой ногой;

з) и.п. - лицом друг к другу, взявшись за руки, один партнер в приседе; стоящий помогает руками прыгать партнеру по кругу вправо-вверх. Смена ролями; то же – в другую сторону;

и) и.п. - то же; переступая ногами, вращение вправо по кругу, руки прямые; то же влево;

к) и.п. - то же; запятнать стопой стопу партнера, не дав запятнать себя;

л) в движении по кругу лицом друг к другу отвечать на действия партнера: рывок - остановка - передвижение в защитной стойке -выпрыгивание вверх (с применением обманных движений);

м) и.п. - стоя лицом друг к другу, взявшись крепко правыми руками, линия между партнерами; по сигналу перетягивание партнера через линию; то же, держась левыми руками, то же - двумя руками;

н) и.п. - первый партнер - приезд, второй - руки на плечи первому; выпрыгивание из приседа с силовым противодействием, затем – смена ролями;

о) и.п. - лицом друг к другу; бег с сопротивлением; один бежит вперед, второй, упираясь руками в плечи партнера, бежит спиной вперед, оказывает сопротивление (от боковой до боковой со сменой задания);

п) «пятнашки – бокс»; ладонью запяtnать плечо партнера, ладонью защититься, 2x30';

р) и.п. - лицом друг к другу; по сигналу – «пятнашки». Запяtnать партнера во внутреннюю часть голени, 2x30' (двигаясь в своем коридоре от боковой до боковой линии);

с) запяtnать партнера до остановки в два шага (остановившийся делает вышагивания, повороты, ищет момент сделать рывок, убежать) 2x30' (по всей площадке).

Вариант 6

Повороты на месте прыжком.

Бег, перестроение в колонну по два.

Передвижение в защитной стойке, ходьба.

Взяться за руки скрестно. Шаги польки с продвижением вперед на 8 счетов, поворот лицом друг к другу шаги галопа на 8 счетов, смена партнеров сторонами (3 - 4 круга)

Бег спиной вперед, лицом вперед, ходьба.

О. Р. У. в парах с набивными мячами:

1. Передача двумя руками от груди и одной от плеча (правой, левой), двумя от головы.

2. Передачи ногами: катание правой, левой поочередно.

3. Передачи над собой: приседая, коснуться пола руками, вставая, поймать мяч и передать партнеру.

4. Стоя спиной к партнеру, ноги в широкой стойке, с наклоном назад, не сгибая рук, передать мяч назад партнеру, повернуться и поймать мяч после передачи партнера.

5. Передача партнеру между ногами с наклоном вперед, стоя спиной к нему (не сгибая ног). Получить передачу, повернувшись лицом к партнеру, затем принять исходное положение для выполнения упражнения.

6. Передача мяча катанием по полу правой, левой рукой поочередно (при передаче правой по полу, левая нога впереди и наоборот).

7. И.п. - упор лежа на левой руке, мяч на полу около правой. Катить мяч по

кругу влево правой рукой, перемещаясь в упоре лежа на левой руке. То же левой рукой вправо.

8. 1 - присесть, получая мяч от партнера, 2,3 - сделать два прыжка с мячом в приседе, 4 - выпрыгнуть из приседа, отдать мяч партнеру.

9. Зажать мяч голеностопами, подпрыгнуть, подбросив мяч перед собой, поймать (обязательно), передать партнеру.

10. Положить мяч на пол, вести его ногами, обвести партнера, вернуться на свое место, передать ему мяч руками.

11. Эстафета с мячом в руках. По сигналу добежать с мячом до линии, коснуться ее мячом, прибежать к партнеру, отдать ему мяч из рук в руки (повторить каждому два раза).

12. Расстояние между партнерами 1-1,5 м. Передача в парах в движении поперек зала через боковую волейбольную линию туда и обратно четыре раза подряд. Кто быстрее.

Вариант 7

Бег, бег спиной вперед, передвижение в защитной стойке по ограничительным линиям со сменой задания: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед. Перестроение в колонну по два.

Ходьба, ходьба с заданием: по свистку игрок, идущий ближе к центру, убегает, второй - догоняет.

«Пятнашки» произвольно по залу.

Ходьба.

О. Р. У. в парах с баскетбольным мячом:

1. Передача в парах в движении на шагах (двумя руками от груди, одной от плеча, дальней рукой от партнера, по сигналу - поменяться местами).

2. Передача одной рукой из-за головы (1 круг, поменяться местами).

3. Передача двумя руками от груди с навесной траекторией, после передачи - присед с касанием пола руками.

4. Выпад правой, круг мячом вокруг бедра, то же - левой ногой; передача партнеру.

5. И.п. - стоя спиной друг к другу, ноги в широкой стойке. Игрок с мячом поднимает руки вверх, передает мяч из рук в руки партнеру, получивший мяч наклоняется вперед и возвращает мяч партнеру между ногами. То же – со сменой направления движения.

6. И.п. - то же. Передача из рук в руки с поворотом вправо, прием слева и в другую сторону по сигналу (ног от пола не отрывать).

7. И.п. - стоя левым боком к партнеру, мяч в правой руке. Мах левой ногой вперед - передача правой рукой под ногой по воздуху, ловля, поворот, передача левой рукой под правую ногу и т.д.

8. Передача над собой, сед ноги вперед, поймать мяч, передача над собой, встать, поймать мяч, передать партнеру.

9. Передача, прыгая в приседе боком, ходьба, смена мест; то же прыгая вперед.

10. Передача с высокой траекторией партнеру, ловля в прыжке в высшей точке полета, приземление, передача партнеру.

11. Ловля-передача в движении. То же, чередуя с ловлей и остановкой в два шага, со сменой мест. Ловля с остановкой в два шага, положить мяч на пол, перебежать вперед в колонну партнера. Партнер выбегает, берет мяч, передает, и снова смена мест.

12. Наружный игрок относительно центра площадки ведет мяч, внутренний сопровождает его в защитной стойке, смена мест, смена направлений ведущим, смена ведущей руки.

Вариант 8

Бег.

О. Р. У. в парах с мячом в сочетании с техническими приемами:

1. Перебрасывая мяч с руки на руку, два круга вокруг туловища, передача партнеру. То же - круги в другую сторону, смена мест.

2. Ведение и передачи мяча партнеру ногами (футбольный прием). Смена мест по сигналу.

3. Передачи в движении, двигаясь боком в защитной стойке лицом друг к другу; по сигналу игрок, у которого оказался мяч, ведет правой рукой (правое плечо вперед) на место партнера, который в защитной стойке передвигается также правым плечом вперед, меняясь местами. То же - ведение левой рукой.

4. И.п. - стоя лицом друг к другу. Финт на передачу вправо-влево, передача двумя руками от головы.

5. И.п. - то же, ноги в широкой стойке, мяч за спиной. Наклон вперед, передача из-за спины через голову вперед.

6. И.п. - то же. Согнуть ноги в коленях, таз вперед, передача партнеру отскоком в пол между ногами.

7. И.п. - то же, руки с мячом опущены, удерживают мяч впереди. С наклоном вперед мяч между ногами, через спину, через голову, передача вперед партнеру. То же - одной рукой (поочередно правой и левой).

8. И.п. – широкая стойка, мяч на полу. Катить мяч по восьмерке по полу, сгибая ногу в направлении катания мяча (в одну и другую сторону). В это время партнер выполняет наклоны вперед, руки за спиной в замок, голову поднять, прогнуться, свести лопатки. Смена задания.

9. И.п. - сидя лицом друг к другу, ноги прямые. Передача-ловля различными способами по заданию.

10. И.п. - согнуть левую ногу в колене, левой рукой удерживая голеностоп. Прыжки на правой ноге, ведение мяча правой на месте, по сигналу - передача партнеру. То же – другой рукой, прыгая на другой ноге. То же, прыгая вперед, до стоящего партнера, передать мяч, партнер - на место первого, передача и т.д.

11. И.п. - первый с мячом, второй за ним за спиной. Бросок мяча вперед с высокой траекторией. Догнать мяч, ловля с остановкой в два шага, поворот на осевой ноге, передача партнеру.

12. И.п. - лицом друг к другу. Ведение правой рукой вперед (два удара в пол), передача в движении партнеру, вернуться в и.п. в защитной стойке спиной вперед.

Вариант 9

О. Р. У. со скакалкой:

1. Бег через скакалку с вращением вперед.

2. Ходьба, скакалка сложена вдвое, прямые руки удерживают ее за концы. Движение руками вверх назад, и обратно вниз.

3. И.п. - руки вперед, скакалка вдвое. Скрестные движения прямыми руками.

4. Удерживая скакалку, сложенную вдвое, за концы, руки вверх, не сгибая рук, натягивая скакалку, опустить ее за спиной и вернуть в и.п.

5. И.п. - руки прямые вверх, скакалка натянута, ноги в широкой стойке. 1 - наклон вперед, прогнуться, подняв голову, не сгибая ног; 2 - вернуться в и.п.

6. И.п. - скакалка, сзади внизу. 1 - согнуть ноги, наклон назад, голова опущена, коснуться скакалкой пяток; 2 - и.п.

7. И.п. - ноги в широкой стойке, скакалка впереди, руки прямые внизу. 1 - наклон влево, левая рука влево, правая вверх, правую ногу согнуть, скакалка натянута; 2 - и.п. То же - вправо.

8. И.п. - основная стойка, скакалка внизу на прямых руках. 1 - выпад правой вперед, руки прямые вверх, прогнуться; 2 - и.п. То же - левой ногой.

9. И.п. - скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Вращение скакалки низко над полом по кругу влево, прыжки через скакалку. То же - скакалка в

левой руке, вращение вправо.

10. И.п. - то же. Вращение скакалки правой кистью вперед-назад (справа).
То же - левой кистью (слева).

11. Прыжки на месте с вращением скакалки вперед, назад со скрестным движением рук, на одной ноге, на двух ногах.

12. Прыжки через скакалку на месте с двойной проводкой скакалки за один прыжок.

Вариант 10

О. Р. У. с палкой:

1. Ходьба, руки с палкой вперед, вращение палки с перехватом рук вправо.
Затем влево.

2. Вращение палки одной рукой, правой, левой поочередно.

3. И.п. - палка за концы перед грудью. 1 - руки вверх; 2 - и.п.

4. И.п. - палка на лопатках. 1 - руки вверх; 2 - и.п.

5. И.п. - то же. 1 - поворот вправо; 2 - и.п. То же - влево.

6. Палка за спиной удерживается на сгибах локтевых суставов. Наклоны вперед, затем назад.

7. И.п. - палка в правой руке. 1 - выпад вправо, правая рука с палкой - вправо вверх; 2 - и.п. То же - влево.

8. И.п. - основная стойка, палка внизу. Согнуть правую ногу на палку, сгибая руки с палкой, подтянуть колено к плечу. То же левой ногой.

9. И.п. - то же. 1 - подпрыгнуть, согнув ноги, палку провести под ногами за спину; 2 - стойка, палка сзади; 3 - прыгнуть, согнув ноги, палку под ногами вернуть вперед; 4 - и.п.

10. Эстафета с палкой: по сигналу, держа палку правой рукой, добежать до линии, коснуться ее, вернуться на и.п. (коснуться палкой противоположной боковой линии, повернуться лицом к середине, уйдя за боковую). Повторить то же, палка в левой руке.

СТРЕТЧИНГ

Одним из главных путей предотвращения травматизма является СТРЕТЧИНГ - определенная система упражнений, способствующая максимальной амплитуде движений в суставах, большей свободе маневра, низкой защитной стойке, улучшению техники игры.

Упражнения стретчинга в дополнение к общеразвивающим и специальным упражнениям усиливают воздействие на все суставы. Подвижность в суставах непосредственно влияет на быстроту выполнения технических приемов, связанных с координацией движений и их пластикой.

Выполнение приемов стретчинга очень эффективно как во время, так и после тренировки, т.к. способствует более быстрому восстановлению и снижению мышечных болей.

Система стретчинга в баскетболе имеет целью достижение определенного уровня гибкости, ее поддержание в предтренировочной и предыгровой подготовке. Она обеспечивает амплитуду движения в суставах или в группе суставов спортсмена. При развитии этого качества возрастает скорость, улучшается чувство равновесия, ловкость, совершенствуются и другие физические качества.

Упражнения-позы стретчинга выполняются индивидуально и группами, могут выполняться на основе индивидуальных карточных заданий круговой тренировки.

В начале применения упражнений стретчинга ряд поз выполнить невозможно или затруднительно. Форсировать процесс стретчинга нельзя, нужно соблюдать принцип постепенности и систематичности.

Предлагаемые упражнения для баскетболистов могут быть использованы и в других видах спорта. Они предназначены для учебных занятий и тренировок при первоначальном обучении в учебных заведениях, школах, вузах, а также для самостоятельных занятий и занятий в группах баскетбола и других видов спорта, для работы с командами любого уровня мастерства.

Упражнение 1. «Замок»

И.п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед.

а) хват за головой правой рукой за левый локоть, подтянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;

б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, левая снизу, фиксация, затем поменять положение рук.

Упражнение 2. «Карандаш между лопатками»

И.п. - стоя ноги на ширине плеч, кисти в «замок» внизу сзади.

Руки оттянуть назад, лопатки свести, зафиксировать позу.

Упражнение 3. «Взгляд на пятку»

И.п. - лежа на животе с опорой: 1) на предплечья; 2) на кисти; носки вытянуты:

а) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, сосредоточить взгляд на пятке левой ноги, зафиксировать позу 30". Выполнить упражнение в другую сторону;

б) прогнуться, не отрывая от пола низ живота.

Упражнение 4. «Кошка под забором»

И.п. – стойка на четвереньках, кисти впереди плеч:

а) опустить таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;

б) подать плечи вперед-вверх, прогнуться.

Упражнение 5. «Выкрут»

И.л. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади. Не отрывая ладоней от пола, продвинуть прямые руки как можно дальше назад, зафиксировать позу, медленно вернуться в и.п.

Упражнение 6. «Качалка»

И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища:

а) на выдохе согнуть ноги в коленях, взяться за пятки, грудь от пола не отрывать, зафиксировать позу;

б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, зафиксировать позу, покачивания на животе.

Упражнение 7. «Верблюд»

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч:

а) наклон вперед, руки свободно вниз, зафиксировать позу;

б) пальцами коснуться носков стоп, зафиксировать позу;

в) ладони на полу, зафиксировать позу.

Упражнение 8. «Кувырок»

И.п. - лежа на спине, руки в "замке" под коленями:

- а) согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, зафиксировать позу;
- б) коснуться носками пола за головой, зафиксировать позу.

Упражнение 9. «Складка»

И.п. - лежа на спине, ноги вытянуты:

- а) поднять прямые ноги вверх, руки вытянуть вперед. Опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, зафиксировать позу;
- б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, зафиксировать позу.

Упражнение 10. «Перочинный ножик»

И.п. - сидя на полу, ноги вместе вытянуты вперед:

- а) на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, зафиксировать позу;
- б) не сгибая коленей, взять носки на себя, голову поднять, спина прямая, зафиксировать позу;
- в) пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками охватить носок правой ноги в наклоне вперед, зафиксировать позу, поменять положение ног.

Упражнение 11. «Печать»

И.п. - лежа на спине, руки врозь:

- а) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, зафиксировать позу;
- б) то же – левой ногой.

Упражнение 12. «Обратная связь»

И.п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

- а) согнуть левую ногу захватом за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть ее к животу. Зафиксировать позу, поменять позиции ног;
- б) перевести левую ступню через правое бедро, подошва на полу.

Упражнение 13. «Лотос»

И.п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

- а) согнуть ноги в коленных суставах и соединить стопы; с помощью рук, надавливая предплечьем на голени, отпустить колени на пол; на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, зафиксировать позу;

б) подтянуть пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу поверх левой голени прижать к левому бедру, зафиксировать позу; поменять позиции ног.

Упражнение 14. «Кузнечик»

И.п. - сидя на коленях, ступни в сторону:

а) сесть на пол между пятками, опора на внутреннюю поверхность голеней и ступней, руки сверху на колени, зафиксировать позу;

б) держась за голени, опуститься спиной на пол, зафиксировать позу.

Упражнение 15. «Штопор»

И.п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

а) согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, лечь на спину, захватив левой кистью левую лодыжку, зафиксировать позу; поменять положение ног;

б) максимально согнутая в колене левая нога под прямым углом к правой; развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, зафиксировать позу; смена позиции;

в) взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, зафиксировать позу; сменить положение ног.

Упражнение 16. «Аришин»

И.п. - сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

а) на выдохе наклон вперед, захватить руками стопы, зафиксировать позу;

б) постараться лечь грудью на пол, зафиксировать позу;

в) немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, зафиксировать позу.

Упражнение 17. «Пистолет»

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища:

а) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, зафиксировать позу;

б) поменять ногу.

Упражнение 18. «Автомат»

И.п. - сидя на полу, ноги расставлены под углом:

а) согнуть левую ногу, держась левой рукой за верхнюю треть голени, а

правой за пятку снаружи с усилием к себе, зафиксировать позу;

б) завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью об пол, прижать стопу к груди левой рукой, зафиксировать лозу;

в) то же другой ногой.

Упражнение 19. «Лук»

И.п. - лежа на левом боку, рука согнута под головой.

а) хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу;

б) рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать позу;

в) выполнить упражнение в другую сторону.

Упражнение 20. «Буква «О»

И.п. - стоя у опоры, ноги на ширине плеч:

а) правую ногу отвести назад, не отрывая пятки от пола, зафиксировать позу; поменять ноги;

б) упор впереди, стопы вывернуты, носки вместе, зафиксировать позу с опорой на тыльные поверхности стоп.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УМЕНИЯ ВЛАДЕТЬ МЯЧОМ

В подготовительной части урока или тренировочного занятия целесообразно использование упражнений для совершенствования умения владеть мячом. В зависимости от условий, подготовленности занимающихся и продолжительности занятия для упражнений отводится 10-30 минут, некоторые из упражнений могут выполняться в третьей части занятия.

Данные упражнения способствуют:

- 1) воспитанию уверенности в обращении с мячом;
- 2) развитию «чувства мяча»;
- 3) развитию быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия;
- 4) повышению надежности действия с мячом, уменьшая количество потерь мяча в игре;
- 5) развитию функциональной и физической подготовки.

Методические указания по применению упражнений для совершенствования техники владения мячом

1. Упражнения выполнять в стойке баскетболиста. Ноги слегка согнуты, вес тела распределить равномерно, сместив его на передние части стопы. Руки слегка согнуты. Голова поднята.

2. Каждый игрок имеет мяч. Для дальнейшего усложнения упражнений и повышения их эффективности можно выполнять их в специальных очках, ограничивающих поле зрения игроков.

3. Большинство упражнений выполнять без зрительного контроля.

4. По мере усвоения упражнений увеличивать скорость, добиваясь умения выполнять его на максимальной скорости.

5. Каждое упражнение выполняется в течение 20-30 секунд (моделируя время владения мячом по правилам игры). Регистрируйте количество выполнений и число ошибок. Это позволяет следить за динамикой овладения упражнениями.

6. Разнообразьте упражнения на каждом занятии или каждой тренировке.

7. Перерыв между упражнениями не должен превышать 30 секунд.

Упражнения в жонглировании одним мячом

1. Подбрасывание и перебрасывание мяча, постоянно контролируя его кончиками пальцев. (Выполняется сначала на месте, затем в движении).
2. Подбросить мяч двумя, поймать одной, поочередно, правой и левой рукой.
3. Подбросить мяч одной рукой, поймать другой.
4. Подбросить мяч правой рукой, поймать правой. То же – левой рукой.
5. Перебрасывание мяча кончиками пальцев с одной руки на другую, меняя уровень от головы до вытянутых рук вверх и до уровня голени. Перебросить мяч из-за головы по дуге справа налево и обратно.
6. Перебросить мяч двумя руками через голову назад, поймать двумя руками за спиной, то же в обратном направлении. (При ловле за спиной не наклоняться вперед).
7. Мяч в правой руке за спиной - перебросить через левое плечо кистью, поймать левой рукой. Левую руку с мячом завести за спину, повторить упражнение через правое плечо. И.п. – то же, но перебросить мяч из-за спины правой рукой через правое плечо, поймать мяч правой рукой. То же левой рукой.
8. Мяч в правой руке, мах вперед левой ногой, перебросить мяч под ногой, поймать на левую руку, тоже левой рукой - под правую ногу. То же – под одноименную ногу. То же – отскоком в пол. (Маховую ногу не сгибай).
9. Бросок мяча вверх, присесть, коснуться руками пола, встать — поймать мяч. Тоже с дополнительными пружинистыми приседаниями.
10. Бросок вверх - сед ноги вперед, поймать мяч, бросок вверх - встать поймать мяч.
11. Бросок вверх (высоко), сесть ноги вперед, встать - поймать мяч.
12. Подбросить вверх мяч выполнить любое упражнение по заданию в быстром темпе, поймать мяч. (Бросать мяч только над собой, с ловлей, не сходя с места).
13. Мяч на вытянутых рукахверху, кистью ударить в пол за спиной - поймать мяч с поворотом, вправо и влево (поочередно).
14. Подбросить мяч вверх, сделать шаг вперед, наклон руки между ногами назад, поймать мяч за спиной.
15. Ноги в широкой стойке, ударить мячом в пол между ногами, поймать за спиной, вернуть мяч ударом в пол между ногами вперед - поймать мяч.
16. Ноги в широкой стойке, наклон вперед мяч в руках между ног: кистевой бросок через спину вперед - поймать мяч.

17. Удар мячом в пол (отскок на уровне пояса), пробежать под отскочившим мячом в низкой стойке, повернуться на 180°, поймать мяч до его падения.

18. Подбросить мяч, хлопок, поймать мяч. Подбросить перед собой, хлопок (по бедрам, голени), поймать, то же, но, не подбрасывая мяч, а опуская, и успеть поймать мяч после хлопка до его падения. Уровень и.п. менять, уменьшая расстояние от пола. Повторить это упражнение с хлопками за спиной. Выполнить это упражнение, держа мяч за спиной.

19. Стоя в параллельной стойке, наклониться вперед, мяч в опущенных прямых руках. Кистевыми движениями послать мяч между ног назад и поймать его двумя руками сзади за ногами. Затем послать мяч вперед и поймать его впереди (по воздуху).

20. Стоя в параллельной стойке, удерживать мяч двумя руками между ног, правая рука впереди, левая сзади опуская мяч. Поменять положение рук, поймать мяч до его падения. Увеличивать скорость движения рук.

21. Добивание мяча в воздухе двумя руками, одной рукой (поймать и передать его над собой до приземления, приземлиться, выпрыгнуть, встречая ловлей падающий мяч, и вновь передать его над собой, находясь в воздухе).

22. Стоя в параллельной стойке мяч в двух руках над головой, с силой ударить мяч в пол, поймать на уровне пояса. То же, но ловля на уровне коленей, то же, но ловля у пола.

23. Удерживать мяч на ладони вытянутой вперед в сторону руки. Кистью послать мяч к плечу. Ударом плеча мяч вернуть обратно. Сначала правой, затем левой рукой.

24. Из исходного положения мяч в двух руках за спиной (на уровне пояса), броски вверх и ловля, с увеличением и уменьшением высоты полета мяча.

25. Подбросить мяч прямой рукой перед собой до уровня головы, описать рукой круг вокруг мяча и поймать его, правой и левой рукой поочередно, то же с описанием 2-х, 3-х и более кругов, ловить мяч до касания его пола.

26. Поймать мяч после отскока от пола одной рукой, прижав его кистью к предплечью, выполнить вращение вперед и назад и повторить то же левой рукой.

27. Подбивание мяча внутренней стороной локтя, плечом, коленом, бедром, стопой. Жонглируя, делая как можно меньше потерь мяча.

28. И.п. – ноги в широкой стойке, мяч за спиной в двух руках на уровне пояса. Бросок вперед-вверх через голову, ловля двумя руками впереди передача отскоком в пол между ног назад, ловля. Повторить все сначала. То же,

но упражнение выполнить в обратном направлении, мяч впереди бросок вверх-назад через голову, ловля за спиной передача отскоком в пол между ногами вперед. При перебрасывании мяча вперед и назад не наклоняться.

29. Исходное положение сед ноги вперед, мяч в руках. Бросок вверх над собой, согнуть ноги на себя, перекат на спину, отбить мяч подошвенной стороной стопы вверх, поймать мяч. Повторить сначала.

30. Лежа на полу - руки вверх с мячом, сед, наклон вперед, мяч вложить в стопы, принять исходное положение (руки без мяча), поднять ноги в угол, опустить за голову с мячом, вложить мяч в руки, вернуть ноги в исходное положение.

Упражнения с одним мячом у стены

31. Стоя спиной к стенке (3-4 м), мяч в руках, наклон назад, руки с мячом вверх (прямые), кистевая передача в стенку, поворот на 180°, ловля.

32. И.п. то же, ноги в широкой стойке. Передача в стенку между ногами с наклоном вперед, поворот на 180° - ловля. Ноги не сгибать.

33. И.п. – мяч в двух руках, присед. Передача в стенку различными способами, прыгая в приседе.

34. И.п. – стоя левым боком к стене мяч в правой руке. Мах левой ногой и передача правой рукой в стену под левую ногу, ловля, быстрая смена исходного положения, то же – левой рукой под правую ногу. Упражнение можно выполнять, чередуя передачи по воздуху и отскоком в пол.

35. Передача в стенку на уровне груди, присед, пропустить мяч над собой, поворот кругом, рывок за мячом. Поймать мяч после одного удара о пол. Увеличить силу удара о стену.

36. Передача в стену, отскок в пол, подпрыгнуть согнув ноги, пропустить мяч под ногами, поймать мяч за спиной.

37. Передача в прыжке у стены. Двумя руками, правой, левой, в разном сочетании.

Вращения мяча

Можно выполнять на месте, в движении и в сочетании с передачами в стену или с партнером.

38. Вращение мяча на указательном пальце правой, затем левой руки

39. Удерживать мяч над головой на прямой руке, стоя на носках. Движением кисти поднять мяч на концы пальцев, вновь опустить на ладонь. Повторить все сначала, контролируя мяч взглядом.

40. И.п. то же, что и в упр. 39, но мяч на тыльной стороне ладони (она повернута вперед). Можно, опуская прямую руку вперед-влево, поднимать мяч на концы пальцев и вновь опускать на ладонь. Согнуть ноги и опускать руку до касания пола. Постепенно выпрямляясь, вернуться в и.п.

41. Вращение мяча вокруг шеи, передавая его с руки на руки в одну, затем в другую сторону.

42. Вращение вокруг тела в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.

43. Вращение мяча вокруг ног (ноги вместе и слегка согнуты) сначала в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.

44. Вращение мяча вокруг ноги, выставленной вперед, в одну и в другую сторону. Смена положения ноги. То же в широком выпаде вперед - вращать мяч вокруг бедра, передавая с руки на руку в одну, затем в другую сторону. Смена положений ног прыжком, затем прыжком с поворотом. Голова поднята.

45. Вращение мяча по восьмерке вокруг и между ног в параллельной стойке в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.

46. То же вращение по восьмерке во время бега.

47. При движении вперед на полусогнутых ногах описывать восьмерку между ног.

48. Движение вперед, проносить мяч между ног слева направо и справа налево. Ноги высоко не поднимать. По мере усвоения выполнять без зрительного контроля с увеличением скорости.

Упражнения в передачах с двумя мячами

Упражнение в передачах с двумя мячами может выполняться как с партнером, так и у стенки. Для усложнения упражнения расстояние уменьшается.

49. Стоя в 4-4,5 м от стены, передавать два мяча двумя руками от груди один за другим поочередно в стенку так, чтобы, отскочив от стены, они ударялись в пол и возвращались в руки выполнявшего передачу игрока.

50. То же задание, но после ловли игрок должен успеть сделать удар в пол перед передачей в стенку.

51. То же задание, но перед передачей в стенку успеть обвести мяч вокруг туловища (чередовать петлю в одну и в другую сторону).

52. То же, но петля выполняется вокруг правой и левой ноги поочередно.

53. Та же передача, но перед ее выполнением завести мяч за спину и вернуть его вперед ударом в пол между ног.

54. То же упражнение, но вернуть мяч из-за спины вперед кистевым

движением через голову по воздуху.

55. Передача в стенку из-за спины поочередно правой и левой рукой.

56. То же упражнение, но перед передачей в стену удар в пол.

57. Передача в стену двумя руками от груди двумя мячами поочередно с расстояния 3-х метров.

58. Мячи в правой и левой руке, бросок вверх правой рукой, мяч с левой руки переложить на правую, бросить вверх правой, поймать опускающийся мяч левой рукой. Двух мячей в руках не должно быть.

59. Передача одной от плеча в стену поочередно правой и левой с ловлей мяча, переправлять рукой (правая ловит, левая передает и наоборот).

60. Короткие удары мячами в стену (ведение у стены) с близкого расстояния, правой и левой одноименными и разноименными движениями.

61. Передача одного мяча ногами в стену, другого руками. Два мяча не должны быть у игрока одновременно.

62. Бросок вверх двумя руками снизу, ловить падающий мяч, бросая вверх второй. Бросок одного мяча вверх-справа, другого вверх-слева. Менять способ броска по мере усвоения.

Упражнения в ведении с одним мячом на месте

63. Ведение вокруг ноги. Выставить вперед правую ногу, левую руку за спину. Правой рукой вести мяч вокруг правой ноги, сначала в одну, затем в другую сторону, то же – левой рукой вокруг выставленной вперед левой ноги.

64. Ведение по восьмерке вокруг и между ног, переводя мяч с руки на руку в параллельной стойке, то же выполнить в обратном направлении.

65. Ведение вокруг ног, поставленных вместе и слегка согнутых, сначала в одну, затем в другую сторону.

66. Встать на одно колено и вести мяч попеременно с руки на руку под выставленной ногой, затем вести одной рукой вокруг выставленной вперед ноги. Затем описать круг мячом вокруг тела, оставаясь в и.п. Выполнить то же задание со сменой исходного положения.

67. И. п. сидя на полу в группировке. Вести мяч вокруг тела, переводя его с руки на руку, изменяя направление движения.

68. И. п. – сед на полу ноги вперед. Ведение правой, по сигналу поднять ноги в «угол», перевести ведение под ногами на левую руку. То же – с левой руки в другом направлении.

69. И.п. – то же, ведение правой рукой, за спиной перевести мяч на левую, ведение левой, перевод под ногами на правую руку. По команде круг в

другую сторону.

70. Ведение за спиной попеременно с руки на руку в низкой параллельной стойке.

71. То же – в положении сидя на полу.

72. Ведение правой рукой в положении лежа на спине, ведение правой сидя, перевод правой под ногами на левую руку, ведение левой сидя, ведение левой лежа. То же в другом направлении.

73. В исходном положении сидя на полу ноги врозь, мяч между ногами на полу, быстрыми ударами кисти поднять мяч, перейдя на ведение. То же другой рукой.

74. Стоя в параллельной стойке, вести мяч правой рукой справа, сесть на пол не прерывая ведения, вести мяч кончиками пальцев, затем только указательным пальцем и т.д. (вести пальцами поочередно). Затем лечь на пол и повторить эту же последовательность ведения, не прерывая ведения, сесть, вытянув ноги вперед. Обвести мяч вокруг вытянутых ног, переводя его на левую руку. Выполнять все упражнения, ведя мяч левой рукой в обратном порядке.

75. Стоя в параллельной стойке, правой рукой выполнять ведение в следующей последовательности: первый удар мячом - впереди, второй - сбоку справа, третий - сзади. Четвертым ударом перевести мяч между ног на левую руку. Повторять все левой рукой. По мере усвоения упражнения третий удар исключить.

76. Стоя прямо удерживать мяч в правой руке, шаг правой ногой вперед, удар мячом в пол между ног так, чтобы он отскочил влево на левую руку (сохранить стойку дриблера). Шаг вперед левой ногой, удар мячом в пол между ног на правую руку и т.д. После усвоения упражнения перейти на бег.

77. Стоя в параллельной стойке с согнутыми ногами, ведение правой рукой, первый удар мячом в пол. Второй удар левой рукой также спереди. Третий - правой, продев руку между ног из-за спины, четвертый - левой рукой то же из-за спины и т.д. Во время ведения удерживать мяч строго между ног и контролировать концами пальцев.

78. И.п. - высокая параллельная стойка, мяч в двух руках на уровне груди. Ведение попеременно правой и левой рукой. Со снижением высоты отскока до минимума в стойке на одном колене, увеличивая высоту отскока вернуться в исходное положение.

79. Стойка с выставленной вперед правой ногой, удар мячом в пол правой рукой между ног влево на левую руку. Прыжком смена положения ног и удар

левой рукой в обратном направлении и т.д. Выполняя упражнение, с места не сходить.

80. Стоя в параллельной стойке, ведение с изменением высоты отскока правой и левой рукой поочередно.

81. И.п. – то же. Ведение правой рукой впереди левой ноги, впереди правой ноги, сбоку-справа, справа-сзади. То же – с левой стороны левой рукой. То же повторить, изменяя исходное положение (в полуприседе, в приседе, в стойке на коленях).

82. Стоя в параллельной стойке, вести мяч перед собой, переведя его параллельно с руки на руку. Перейти в присед, вернуться в исходное положение и т.д.

83. И.п. – ведение сбоку правой рукой вперед и назад, то же – левой рукой.

84. Стоя в стойке с поднятой вперед ногой вести мяч переводя его с руки на руку впереди под поднятой ногой. Медленно присесть и встать на опорной ноге. Менять опорную ногу по сигналу.

85. Стоя на правой ноге, левая – назад. Ведение перед собой с переводом с одной руки на другую. Медленно присесть и встать, периодически менять опорную ногу.

86. Сочетать упражнение 83 и 84.

87. И.п. – стоя с поднятой вперед левой ногой, ударить мячом в пол правой рукой под левую ногу, после отскока быстро сменить положение ног и ударить мячом в пол левой рукой под правую ногу и т.д.

88. И.п. – стоя на коленях с опорой на левую руку. Ведение правой рукой вокруг левой со сменой направления и опорной руки.

89. И.п. – стоя в параллельной стойке, вести мяч одной рукой сбоку попеременно кистью и локтем. Присесть и возвращаться в и.п., меняя высоту отскока и ведущую руку.

90. И.п. – лежа на спине. Ведение правой рукой справа. По сигналу прогнуться с опорой на лопатки и стопы, перевести мяч под собой на левую руку. То же левой рукой.

91. И.п. – параллельная стойка спиной к стене на расстоянии 1 м. Ведение правой перед собой, ударом в пол послать мяч в стену так, чтобы он отскочил на левую руку, то же повторить левой рукой. То же повторить ударом в пол между ногами.

Упражнения в ведении мяча в движении

92. Ведение одной рукой по прямой с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча от пола. Выполнять в максимальном темпе правой, затем левой рукой.

93. Ведение с изменением направления с переводом перед собой.

94. То же – с переводом за спиной.

95. Ведение с изменением направления с поворотом.

96. Ведение с изменением направления переводом между ногами сзади вперед и спереди назад (сочетать упражнения 92-95).

97. Ведение вдоль линий баскетбольной площадки. На точках пересечения линий выполнять остановки со снижением ведения, переводы мяча перед собой, за спиной, между ног, повороты.

98. Ведение на расстоянии одного метра от стены. Перевод мяча за спиной с ударом в пол-стену, отскок вперед. Продолжение упражнения через 2-3 удара. То же – другой рукой в противоположном направлении. Стремиться к выполнению без остановки.

99. Ведение в быстром темпе, по сигналу от линии до линии, с касанием линии свободной рукой, поворот на 180° и т.д. То же, меняя ведущую руку после поворота. Расстояние между линиями менять. Выполнять упражнение от 10 до 30 секунд.

100. Те же рывки с ведением, но вместо поворота, переводы мяча между ногами.

101. Ведение с переводом за спиной под шаг левой ноги, с шагом правой – перевод вперед под ногой. Выполнить упражнение сначала на шагах, затем на бегу.

102. Ведение с переводом за спиной с правой на левую руку, с левой на правую. Повторить через несколько ударов в пол.

103. Ведение по прямой, остановка с выпадом, перевод подпереди стоящей ногой с одной руки на другую, продолжить ведение, повторить упражнение под другую ногу.

104. Ведение, остановка, сед на пол, встать, продолжить движение вперед, не прекращая ведения. Выполнить задание через каждые 4-5 м.

105. Ведение мяча с закрытыми глазами.

106. Ведение с изменением направления движения перед препятствиями, расставленными на площадке (расстановка различная).

107. Ведение по восьмерке, обводя препятствия на расстоянии 6 м одно от другого. Регистрировать количество пройденных дистанций за 30 секунд.

Упражнения в ведении двумя мячами на месте

108. Ведение двух мячей двумя руками на месте на уровне груди. По сигналу начать снижение ведения, доведя высоту отскока до минимальной. Продолжая ведение, вернуться в исходное положение.

109. Ведение мяча с поочередными ударами о пол правой и левой рукой.

110. Ведение одновременно на уровне груди. Одновременно ударив в пол, поменять мячи местами.

111. В стойке с выставленной вперед ногой вести один мяч левой рукой слева от себя, второй правой рукой описывать круг вокруг правой ноги. То же со смежной стойки.

112. Стоя в широкой параллельной стойке одновременно обводить круги вокруг правой и левой ноги в одну, затем в другую сторону.

113. То же, но движение по кругу в разные стороны.

114. Стоя в параллельной стойке, ведение двух мячей одной рукой попеременно перед собой. Сначала в высокой стойке, затем в приседе с возвращением в исходное положение.

115. Ведение двумя мячами с правой и левой стороны. По сигналу, выпустив мячи, поворот на 180°, затем на 360° и продолжение ведения. Повороты чередуются через правое и левое плечо.

116. Ведение левой рукой впереди слева, правой сзади справа в параллельной стойке. Постепенно выводить правый мяч вперед, левый назад и обратно.

117. То же – по сигналу перевести правый мяч сзади за спиной, левый перед собой. Продолжить ведение. Сменить исходное положение и направление переводов.

118. Одновременное ведение правой и левой рукой, стоя в выпаде. По сигналу поменять мячи местами, переводя одним ударом перед выставленной ногой, другим под ней.

119. Ведение в параллельной стойке двумя руками перед собой. По сигналу поменять положение мячей, переводя один из них ударом в пол под второй. Выполнить упражнение в другую сторону.

120. Ведение у стены на расстоянии одного метра, одновременно и попеременно ударяя их в стену, переходя из высокой стойки в присед и обратно.

121. Ведение одного мяча в стену, другого – в пол со сменой положения рук.

122. Ведение одновременно двумя мячами с отскоками от пола в стену и от

стены к игроку. Выполнять приседания.

Упражнения с ведением двух мячей в движении

123. Ведение по прямой двумя мячами с остановками по сигналу с одновременными и разноименными ударами в пол.

124. То же упражнение, но по сигналу остановки поменять мячи местами, одновременно ударом в пол.

125. Передвижение с ведением на точки пересечения линий вдоль линий разметки площадки, со сменой мячей местами на точках пересечений линий.

126. Ведение с передвижением спиной вперед с изменением направления движения, высоты отскока мячей и скорости.

127. Ведение двух мячей с переводом по сигналу одного за спиной, другого – перед собой.

128. Поворот по сигналу между двумя мячами на 180° и ведение в обратном направлении. То же, но поворот на 360° .

129. Ведение двумя мячами с изменением направления, принимая стойку на коленях, сед на полу изменяя высоту отскока и ритма.

130. Ведение мяча одной рукой, одновременно подбрасывая и ловя второй мяч другой рукой. Смена рук, не прекращая ведения, без остановки за счет перевода мяча перед собой или за спиной и перебрасывания другого мяча с руки на руку.

131. Ведение одного мяча рукой, другой ногой, поменять ведущую руку. Ведение рукой в направлении за мячом, катящимся по полу. Сначала произвольно. Затем – вдоль разметки площадки.

132. Лево́й рукой вести мяч, посылая его в точку на полу, правой обводить эту точку вторым мячом, менять положение рук и направление движения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. - М.: ФиС, 1966. - 182 с.
2. Гомельский А.Я. Библия баскетбола (1000 баскетбольных упражнений). – М., 1994. - 214 с.
3. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол. - М., ФиС, 1987. -255 с.
4. Шумкова Н.И. Занятия с юными баскетболистами на этапе начальной спортивной подготовки. – Свердловск, Педагогический институт, 1982.
- 5.Шумкова Н.И. Методические рекомендации по применению специальных упражнений для юных баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях в школе. – Свердловск, Педагогический институт, 1986.
6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. – М., ФиС, 1987. - 172 с.

Ловыгина Оксана Николаевна

Варианты проведения подготовительной части занятия
по баскетболу

Методическое пособие для студентов
специальностей 032102 «Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»,
032101 «Физическая культура и спорт»

Редактор Н.М. Устюгова

Подписано к печати	Формат 60×84 1/16	Бумага тип. №1
Заказ	Усл. печ. л. 2,0	Уч. – изд. л. 2,0
Печать трафаретная	Тираж 100	Цена свободная

Редакционно-издательский центр КГУ.
640669, г. Курган, ул. Гоголя, 25.
Курганский государственный университет.