ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО - КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

ТЕМА 4.1. СТОЙКА ИГРОКА, ПЕРЕМЕЩЕНИЯ, ОСТАНОВКИ, ПОВОРОТЫ. ОФП

Техника баскетбола представлена различными перемещениями без мяча (бег, прыжки, остановки, повороты, передвижения в защитной стойке баскетболиста) и приемами владения мячом (ловля и передача, ведение, броски).

Большинство перечисленных элементов, на первый взгляд, довольно просты, но применение их в игре сопряжено с рядом затруднений: о приемы выполняются в комплексе, а значит, необходимо координировать одновременную работу рук и ног; о ограниченный диаметр баскетбольного кольца усложняет точность выполнения действий; о сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий; о соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приемах; о зачастую быстротечность, мобильность игры становится причиной неточных и неверных действий.

Поэтому овладение правильной, рациональной техникой игры – главная задача в процессе обучения баскетболу.

Выполнение этой задачи будет успешным, если в обучении используются следующие приоритетные направления:

- принципы постепенности и непрерывности процесса физического воспитания;

-целенаправленное развитие физических качеств как основы для формирования двигательных умений и навыков;

- обнаружение причин возникновения ошибок при обучении и своевременное их исправление;

- знание правил игры и их применение как при разучивании, так и при совершенствовании отдельных элементов техники.

Процесс овладения техникой игры в баскетбол подчиняется закономерностям формирования двигательного навыка. Эффективность этого процесса напрямую зависит от правильного выбора средств, методов и принципов физического воспитания. Продуктивность задач физического воспитания определяется верным использованием специфических и общепедагогических методов. К первой группе относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный; ко второй – словесные методы.

Упражнения для плечевого пояса

Здесь цель — развить силу и координацию, чтобы сильнее и точнее бросать, эффективнее бороться за мяч и быстрее менять направление движения рук.

С набивным мячом. Подъёмы рук с мячом наверх, сгибание и разгибание рук, наклоны вперёд и в стороны с отягощением, удары мячом об пол между ног, подбрасывание вверх, удары о стену и ловля (сначала двумя руками, потом одной).

Отжимания с вариациями. Классические отжимания от пола, а также варианты с хлопком ладонями в момент отталкивания — это добавляет взрывной компонент. Можно пробовать отжимания на кулаках или пальцах для дополнительной нагрузки.

С сопротивлением партнёра. Один игрок удерживает руки другого, а тот пытается преодолеть сопротивление при сгибании-разгибании, махах или отведениях.

Вращения и махи. Из разных исходных положений (стоя, на коленях, сидя) выполняйте вращения руками, махи, отведения и приведения. Можно сочетать с ходьбой или бегом.

Упражнения для ног

В баскетболе ноги несут огромную нагрузку: прыжки, резкие остановки, смены направления, силовой бой. Поэтому важно укреплять не только крупные мышцы, но и стабилизаторы.

Приседания. Классические, у стены («присед у стены» — удержание позиции), с чередованием скорости (быстрое опускание — медленный подъём и наоборот). Для усложнения можно использовать гантели (удерживать у груди или на плечах).

Болгарские приседания. Поставьте одну ногу назад на скамью, опускайтесь в присед на опорной ноге. Отлично прорабатывает баланс и одностороннюю силу.

Выпады. Вперед, назад, в стороны. Помогают улучшить контроль над телом и укрепить мышцы-стабилизаторы.

Подъёмы на носки. Стоя, медленно поднимайтесь на носки и плавно опускайтесь. Для нагрузки можно использовать отягощение (гантели).

Прыжковые и плиометрические упражнения. Выпрыгивания из глубокого приседа, запрыгивания на тумбу или бокс, прыжки через препятствия (скамейки, конусы), прыжки в разножке. Важно отрабатывать мягкое приземление — это снижает риск травм.

Упражнения на баланс и стабильность. Стойка на одной ноге (можно на балансировочной подушке для усложнения), ходьба на носках и пятках. Это напрямую влияет на контроль при резких сменах направления на площадке.