|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Баскетбол:разминочные упражнения перед выходом на площадку.**   |  |  | | --- | --- | |  |  | | Представьте себе: до начала тренировки остается несколько минут. Из раздевалки, наскоро переодевшись, выскакивает юноша, хватает мяч, разбегается, прыгает, чтобы забить мяч сверху – так называемый данк, – и… приземляется с травмой голеностопного или коленного сустава. Что это, как не отсутствие элементарной культуры спортивной тренировки? Финал этой истории – несколько недель, а то и месяцев лечения. Кто виноват в случившемся? Конечно, тренер. Современная методика спортивной тренировки требует серьезного и внимательного отношения к подготовке организма молодого баскетболиста к занятиям. Не секрет, что травмы у них происходят в основном по трем причинам: 1) неправильный подбор упражнений; 2) пренебрежительное отношение к разогревающим, т.е. подводящим организм к нагрузкам, упражнениям; 3) отсутствие должной концентрации внимания во время тренировки. С чего же начинается тренировка молодых баскетболистов? После построения и объяснения целей занятия занимающиеся бегут в среднем темпе вокруг площадки 2–3 мин., после чего приступают к разминочным упражнениям, задача которых – подготовить организм к предстоящей работе, разогреть мышцы, что, в свою очередь, позволит избежать травматизма. Задача тренера – научить молодых спортсменов выполнять необходимые разминочные упражнения перед каждым выходом на площадку. Приведу лишь малую часть упражнений, которые можно использовать в тренировке.    Упражнения на гибкость.  Упражнения выполняются у шведской стенки (если ее нет, то просто у стены).  1. Встать носком одной ноги на нижнюю рейку. Подъемы на носках (поочередно правой и левой ногой) – по 10–12 повторений на каждую ногу.  2. И.п. – то же. Движение стопами в стороны – по 10–12 повторений на каждую ногу.  3. Одна нога согнута в колене на 4–5-й рейке от пола. Пружинистые отжимания со сменой ног – 6–8 раз.  4. Встать на нижнюю рейку шведской стенки, руки перед собой. Отталкивание и подтягивание туловища (выполнять с выпрямленными ногами) – 8–10 раз.  5. То же, стоя боком, – 6–8 раз.  Упражнения 4 и 5 отлично подходят для мышц спины и плечевого сустава.  После выполнения этих упражнений следует перейти к упражнениям на координацию.  Упражнения на координацию  Занимающиеся выстраиваются за лицевой линией площадки на расстоянии 40–50 см друг от друга лицом к центру. Одновременно все занимающиеся выполняют следующие упражнения:  1. Ходьба от одной лицевой линии до другой маленькими шажками на длину стопы. Выполнять в быстром темпе.  2. Бег короткими шагами.  3. То же спиной вперед.  4. Бег частыми шагами в сторону («бег конькобежца»).  5. Семенящий бег при передвижении боком.  6. Скрестный шаг с движением рук влево – вправо.  7. Прыжки боком, стараясь выдерживать прямую линию передвижения («бедуинские прыжки»).  Упражнения в парах.  Пары нужно подбирать таким образом, чтобы рост, вес и уровень физической подготовленности занимающихся были примерно одинаковыми. Чрезмерная разница иногда создает опасность, а в большинстве случаев делает их неинтересными как для более сильного, так и для более слабого партнера.  1. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 1 м. Ударами ладоней в ладони партнера нужно заставить его сойти со своего места. Можно использовать обманные движения.  2. То же самое, стоя на одной ноге.  3. Стоя лицом к другу на лицевой линии, начать передвижение к центру площадки. Сделать два шага, ударить в ладоши партнера, затем повернуться спиной друг к другу, сделать два шага, опять повернуться лицом друг к другу. Так повторять по всей длине площадки.  4. Стоя лицом друг к другу, сделать два прыжка в сторону центра и в воздухе ударить в ладоши друг друга.  5. Партнеры, взявшись за руки, по сигналу тренера в течение 15 сек. стараются «запятнать» ногами друг друга («пятнашки ногами»).  Упражнения с сопротивлением партнера.  1. И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь. Первый партнер выполняет наклон вперед, руки на поясе; второй кладет руки на плечи первого. Первый выполняет разгибание туловища, а второй оказывает сопротивление.  2. И.п. – сидя ноги врозь, вплотную спиной друг к другу, руки в стороны. Кисти соединены. Первый партнер выполняет поворот туловища налево (направо), а второй оказывает сопротивление.  3. Первый партнер лежит на спине, руки вдоль туловища. Второй, стоя на колене со стороны головы первого лицом к нему, придерживает плечи первого. Первый старается поднять туловище, а второй оказывает сопротивление.  4. Сидя лицом друг к другу, принять положение седа углом, упершись ступнями друг в друга. Попеременно сгибать и разгибать ноги, оказывая сопротивление.  5. Так же сидя лицом друг к другу, опереться сзади руками о пол. Ступни первого партнера находятся между ног второго. Первый разводит ноги партнера в стороны, второй оказывает сопротивление первому. То же, поменявшись ролями.  6. Первый партнер лежит на животе, второй находится в стойке на коленях, прижимая ноги партнера к полу. Первый сгибает одну ногу в коленном суставе, второй оказывает сопротивление. То же, поменявшись ролями.  7. То же, но первый сгибает две ноги одновременно. Поменяться ролями.  8. Первый партнер лежит на животе, ноги согнуты в коленных суставах, второй находится в стойке на коленях, руки на голеностопных суставах первого. Второй партнер разгибает ноги первого, а первый оказывает сопротивление. Поменяться ролями.  9. Сидя на полу и упираясь стопами в стопы партнера, а руками – в пол (за спиной), каждый старается сдвинуть соперника с места.  10. Партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне груди, и начинают одновременно приседать, выпрямляя руки и отклоняя туловище назад. Упражнение тем труднее выполнить, чем ближе друг к другу стоят партнеры.  Упражнения с мячом.  Продолжать разминочные упражнения можно как с баскетбольным мячом, так и с набивным.  1. И.п. – стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч. Передача мяча сбоку (по кругу) влево и вправо. Первый партнер, поворачивая туловище влево, передает мяч второму. Второй, приняв его справа, поворачивается влево и передает мяч первому, который поворачивается вправо.  2. И.п. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу. Передача мяча над головой и между ногами.  3. И.п. – стоя в затылок друг другу на расстоянии большого шага, ноги на ширине плеч. Первый партнер, стоя впереди, держит мяч внизу. Затем, наклоняясь назад, поднимает руки вверх и передает его партнеру. Второй, получив мяч вверху, опускает его вниз и передает снова в руки первого, который также выполняет наклон вперед и принимает мяч между ногами. Затем партнеры меняются ролями.  4. Стоя спиной друг к другу, партнеры удерживают мяч ягодицами, одновременно наклоняются вперед и стараются коснуться руками пола, не уронив мяч.  5. Двигаясь боком от одной лицевой линии до другой, держа мяч на вытянутых руках в положении лицом друг к другу, партнеры стараются вырвать друг у друга мяч.  6. И.п. – то же. У одного игрока в вытянутых вверх руках находится мяч. Двигаясь приставными шагами, партнеры одновременно выпрыгивают вверх и пытаются вырвать друг у друга мяч.  7. И.п. – то же, но мяч удерживается между лбами партнеров. Нужно пробежать через всю площадку и не уронить мяч.  Стретчинг.  В переводе с английского языка «стретчинг» – «активная растяжка». В стретчинге растягивающие упражнения выполняются путем чередования активного напряжения с последующей фиксацией звена тела в крайнем положении на непродолжительное время. Затем следует возвращение звена в исходное положение с обязательным расслаблением.  Несколько упражнений в парах на расслабление:  1. Встряхивание одновременно двух рук с помощью другого игрока, держащего руку партнера за кисть в горизонтальном положении.  2. Встряхивание ног с помощью партнера, удерживающего их за голеностопные суставы, из и.п. лежа на спине.  3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху, кисти сцеплены в «замок». Поочередные наклоны вперед с подниманием партнера и пружинистыми покачиваниями. Верхний партнер расслабляет мышцы ног.  В заключение еще раз хочу подчеркнуть, что без сознательного, вдумливого отношения к разминочным упражнениям нельзя добиться успеха ни в одном виде спорта.   Внимание:  Никогда не пренебрегайте разогревом и растягиванием! Относитесь к этому серьёзно и сосредоточенно! Этим вы оградите себя от излишнего травматизма, увеличите амплитуду своих движений и улучшите свою игру. | | |  | |   Начало формы  Конец формы | | |

