|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 координациюЗанимающиеся 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 формыКонец формы |

 |

 |

 