Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта.

Кафедра теории и методики спортивных игр.

Учебно-методическое пособие по развитию ОФП у баскетболистов на примере отдельного занятия.

Тема занятия: Общая физическая подготовка баскетболистов.

План занятия:

1. Характеристика общей физической подготовки.

2. Методика развития общей физической подготовленности у баскетболистов.

Санкт-Петербург, 2012 г.

Содержание

ГЛАВА 1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАСКЕТБОЛЕ………3

1.1 Характеристика общей физической подготовки……………………………3

1.2 Методика развития общей физической подготовленности в баскетболе…4

Список использованной литературы…………………………………………..7

**ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАСКЕТБОЛЕ.**

1.1 Характеристика общей физической подготовки.

[Яхонтов Е. Р., 2006, С 6] «Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта »

[Львова Ю. И., 1993,С 5 ] «Общая физическая подготовка представляет разностороннее воспитание физических способностей, развитие которых способствует общему подъему функциональных возможностей, расширению объема двигательных навыков и повышению спортивной работоспособности спортсмена»

Курамшин Ю. Ф. выделяет также следующие задачи ОФП:

1. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

2. Развитие всех основных физических качеств-силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

3. Устранение недостатков в физическом развитии.

Также разъясняет основные средства ОФП, которыми являются физические упражнения из своего и других видов спорта. Значительное место отводится также упражнениям на развитие ловкости и гибкости. Меньший удельный вес, по мнению автора, имеют упражнения на развитие общей выносливости.

1.2 Методика развития общей физической подготовленности у баскетболистов.

Сначала стоит отметить перечень систем и качеств, которые входят в ОФП баскетболистов: [Яхонтов Е. Р., 2006, С 29] «Развитие кардиореспираторной (аэробной) выносливости, максимальной силы и силовой выносливости, гибкости , а также регулирование состава тела.

Можно сказать, что *кардиореспираторная выносливость*-способность длительно выполнять физическую работу в аэробном режиме энергообеспечения. Баскетболистам она обеспечивает возможность быстрее восстанавливаться после работы высокой интенсивности и позволяет сохранять высокую активность более длительное время»

*Развитие кардиореспираторной выносливости* осуществляется: аэробной тренировкой, с использованием любых упражнений, требующих непрерывной работы и вовлекающих мышцы всего тела(например, ходьба, бег, плаванье, бег на лыжах). Продолжительность выполнения таких упражнений от 30 до 60 минут, 3-5 раз в неделю, интенсивность умеренная.

Кроме этого метода, для развития аэробной выносливости, используется также «интервальный метод», сущность которого в повторяющихся рабочих фазах нагрузки, чередующихся с интервалами отдыха, недостаточными для восстановления.

Следующее качество необходимое для развития- *максимальная сила*-способность проявляемую при однократном поднимании предельного веса.

*Развитие максимальной силы* осуществляется: методом максимальных усилий (выполнить 2-5 серий по 1-3 повторения с весом 95-100% от максимального и более, с отдыхом 2-5 минут между сериями. Скорость преодолевающих движений-медленная, темп выполнения упражнений –произвольный.)

*Силовая выносливость* также необходима баскетболисту. Это способность выполнять силовую работу в течение длительного времени. Способность мышц противостоять утомлению. Необходима например в конце игры или в дополнительное время.

*Развитие силовой выносливости* осуществляется: Методом повторных усилий (4-6 серий с числом повторений в 25-50% от предельно возможного, вес отягощений -30-40% от максимального, сотдыхом 30-45 сек. между сериями. Скорость движений высокая, темп выполнения упражнений- высокий.) Метод предельных усилий( 2-4 серии с числом повторений до «отказа», вес отягощений 25-50% от максимального, с отдыхом 1-3 минуты между сериями. Скорость преодолевающих движений высокая, темп-высокий.)

У Яхонтова Е. Р. неотъемлемой частью ОФП баскетболиста является *развитие мышц брюшного пресса и поясницы*, по средствам упражнений направленных на укрепления мышц брюшного пресса и поясницы: боковые наклоны с прямыми ногами, поворот согнутых ног в сторону, нижняя часть пресса, нога на ногу, напряжения мышц поясницы, всевозможные скручивания.

Важную роль в подготовке баскетболиста играет *гибкость*-способность без дискомфорта и боли выполнять движения с большой амплитудой.Однако Курамшин Ю. Ф. дает нам классификацию гибкости на пассивную и активную. Активная гибкость способность достигать больших амплитуд за счет сокращения мышечных групп. Пассивная гибкость-определяется наибольшей амплитудой движений, за счет приложения к движущей части тела внешних сил. Гибкость зависит от: формы суставов, толщины суставного хряща, эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок.

*Средствами развития гибкости* служат: все упражнения в растягивании (динамические, статические, комбинированные) Динамические-разнообразные наклоны, маховые, пружинистые, рывковые движения ( как пассивные, так и активные)

Статические-удержания (пассивные(вес предметов) и активные(собственный вес))

Комбинированные-различные варианты чередования активных и пассивных движений.

Последнее что выделяет Яхонтов Е.Р. в ОФП, это состав тела спортсмена-соотношение жировой и чистой массы. Норма у баскетболистов 6-12% жира у мужчин и 10-16% у женщин.

Чтобы добиться *оптимального состава тела* спортсмену необходимо: Правильное питание (суточный рацион не больше 5500 Ккал у мужчин и 4500 у женщин; белки должны составлять не более15 % суточного рациона, в равном соотношении животного и растительного происхождения; жиры-не более 20-25% суточного рациона, при соотношении 3:1; углеводы примерно 60-65% суточного рациона; витамины и минералы (растительная клетчатка-30-40г в сутки) Вода (с потом выходит до 2,5 литров жидкости-потеря 1 литра снижает работоспособность на 15%. Рекомендуется выпить 2-3 чашки воды за час до начала игры и 1или 2 за 10-20 минут до начала игры, ну и каждые 30 минут независимо от чувства жажды.

## Список использованной литературы.

1. **Львова, Ю.И.**  
      Баскетбол. Физическая подготовка баскетболистов : (лекция для студ.-заоч.) / Ю. И. Львова ; ГЦОЛИФК. - М., 1993. - 23 с.
2. **Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения** : учебник для студ. пед. вузов по специальности 033100-Физ. культура / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2002. - 518 с. : ил. - (Высшее образование). - Гриф.: Рек. Учеб.-метод. объединением вузов РФ по пед. образованию. - ISBN 5-7695-0572-9.
3. **Яхонтов, Е.Р.**  
      Физическая подготовка баскетболистов : учебное пособие / Е. Р. Яхонтов ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. : Олимп, 2006. - 134 с. : ил. - Гриф: Допущено Федеральным агентством по физ. культуре и спорту. - Библиогр.: с. 100-102.
4. **Нестеровский, Д.И.**  
      Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 336 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Гриф: Рек. учеб.-метод. об-нием по спец. пед. образования. - Библиогр.: с. 334. - ISBN 978-5-7695-3826-1.
5. **Теория и методика физической культуры** [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - [3-е изд., стер.]. - Москва : Советский спорт, 2007. - 464 с. : ил. - Гриф: Доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - Библиогр.: с. 453-456. - ISBN 978-5-9718-0192-4.