

«Классификация физических упражнений в учебно-тренировочном процессе баскетболиста»

Е.Ю. Данилов,

тренер-преподаватель по баскетболу МОУ ДОД ДЮСШ № 1

Классификация - это соподчинённое распределение всех видов приёмов и способов техники игры по разделам и группам на основе определённых сходных признаков.

Классификация имеет большое значение для изучения тактики игры и повышения качества учебно-тренировочного процесса. Большое значение имеет правильный подбор физических упражнений для занимающихся. Классификация упражнений в учебно-тренировочном процессе зависит от конкретных задач обучения. *Например:* на начальном этапе обучения 10-12 лет упражнения даются из л/атлетики, прыжковые, гимнастические, акробатические и т.д., объём общей физической подготовки в этой группе доходит до 60-70% времени отводимого на занятия.

Классификация упражнений применяемых в процессе тренировки по баскетболу делятся на общую физическую и на специальную, тактическую и техническую.

Классифицируя упражнения на учебно-тренировочном процессе, надо ставить задачу, что овладевая спортивной техникой, тренирующиеся не должны слепо повторять упражнение. Дети должны сознавать, что эти упражнения нужны в дальнейшем, в игре в баскетбол.

Классификация упражнений - это специальные приёмы, при помощи которых тренер обучает основам игры. Прочность навыка достигается посредством классификации упражнений, которые надо подбирать специально. При подборе придерживаться **правил:**

1 .Упражнение должно быть проще, если оно используется только как упражнение.

2.Упражнение принесёт больше пользы, если его приспособить к изучению и совершенствованию большого количества игровых приёмов.

3. Упражнение надо организовать в игровой, но и в то же время непринуждённой обстановке.

4. При выборе упражнения следует учитывать систему нападения или защиты.

5. Нужно использовать минимальное количество упражнений.

Классификация упражнений для баскетболиста повышает эффективность тренировочных занятий. Метод упражнения повышает настроение игроков, он делает тренировку похожим на соревнование. Упражнения, применяемые на тренировке, зависят от задачи тренировки. Например: для быстрого прорыва следует помнить, что каждое упражнение является частью постоянно отрабатываемого нападения.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей. В ОФП применяются физические упражнения которые подразделяются на основные и вспомогательные. У основным упражнениям относятся:

– упражнения в техники баскетбола - бег, прыжки, остановки, передачи, броски, ведения и т.д.

– упражнения в тактике игры - индивидуальные, групповые, командные.

К вспомогательным упражнениям относятся:

– общеразвивающие

– специальные

– упражнения из других видов спорта.

Упражнения общеразвивающие, применяемые в учебно-тренировочном процессе по баскетболу:

1. упражнения для рук и плечевого пояса.

2. сгибание и разгибание рук для развития силы.

3. наклоны вперед и в стороны.

4. прогибание туловища, наклоны назад.

5. упражнения для мышц живота.

6. прыжки на месте

У. движения руками для развития координации.

8. приседания и упоры.

Упражнения акробатические:

- кувырки из упора и основной стойки, с разбега и т.д.

- перекаты

- гимнастические упражнения в парах

Упражнения из лёгкой атлетики:

- бег с ускорением.
- низкий старт
- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестом голени назад
- бег с препятствиями
- кросс
- прыжки с места
- прыжки с разбега

Упражнения из области метания:

- метание малого мяча с места в стену или щит
- метание гранаты
- метание набивного мяча
- толкание ядра.

Многоборья это от 3 до 5 видов: спринтерские, прыжковые, метание и т.д.

Спортивные игры - волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис, баскетбол и др.

Подвижные игры- «пятнашки», «день и ночь», «эстафеты с мячом», «охотники и утки» и т .д.

Ходьба на лыжах от 1 до 3-х км., в зависимости от возраста.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие быстроты:

- Рывки по сигналу на короткие отрезки /5, 10, 15 м./
- Рывки из различных исходных положений.
- Стартовые рывки с мячом и в соревнованиях с партнёром. Комбинированные упражнения – бег - прыжки, кувырок-бег, остановка, изменения направления бега - это в парах, в тройках
- Различные подвижные игры - различные эстафеты.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- упражнения прыжковые, без отягощения и с различным отягощением - се-

рийные прыжки, прыжки с места в разные стороны / влево, вверх - вправо, вверх и т.д. левой, правой ногой.

-упражнения с набивными мячами - подвижные игры

Упражнения для развития специальной выносливости:

-бег отрезками / меняя темп /.

-2 на 2 и 3 на 3 /двусторонняя игра.

Упражнения для развития специальной координации:

-упражнения с баскетбольными мячами- переводы во время ходьбы вокруг туловища, ног.

- ловля и передача мяча через гимнастическую скамейку.

- кувырки, передача мяча в стену

- передача мяча на быстроту и точность

- комбинированные упражнения

- эстафеты

Упражнения для перемещений баскетболиста:

-беговые упражнения / с выносом прямых ног вперёд, назад.

-бег по кочкам.

-бег по всем линиям площадки: на месте пересечения линий выполняется поворот.

-бег левым боком, правым, спиной, скрестными шагами, приставными шагами.

В упражнениях с мячом для перемещения применяются упражнения для поворотов /изучение и совершенствование/

-стоя у стены в 2-3 м броски и ловля мяча, делает поворот назад и отдаёт партнёру.

-по сигналу тренера /мяч у каждого/ подбрасывают мяч, ловят в прыжке и выполняют повороты в ту сторону в какую задано.

-на месте повороты с партнёром, игрок пытается выбить мяч из его рук

-2 на 2 /в определённом квадрате передача-ловля, повороты, снова передача.

Упражнения для перемещений и поворотов:

-остановка, поворот кругом и движение в обратном направлении

-работа ног при игре в защите

-упражнения в поворотах и ловля мяча

-бег, остановка, поворот

-игроки ловят друг друга на небольшой площадке, применяя остановки, обманные движения, ритм бега и т.д.

-бег по свистку, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов и 360.

Классификация упражнений применяемых при ловли и передачи мяча

Упражнения, применяемые на месте и в движении.

-ловля и передача мяча подброшенного на согнутых и прямых ногах.

-передача вверх, хлопок- ловля.

-передача партнёру - приседания, поворот, наклон- ловля.

-ловля на различном уровне.

-выпустить мяч из рук на площадку, приседая сопровождать его руками и как можно ниже поймать его.

-передача и ловля у стены на точность, на быстроту передачи мяча.

-передача и ловля мяча в тройках, четвёрках, пятёрках - одним, двумя, тремя очками.

-передача мяча в движении в парах, в тройках, четвёрках, в пятёрках- одним, двумя мячами.

-передача в движении тремя мячами со сменой мест.

-передача в прыжке в парах - одним мячом, двумя, тремя, на месте и в движении.

Классификация упражнений, применяемых при ловле мяча и передачи зависит от возрастных особенностей и упражнения подбираются для групп начальной подготовки одни, в учебно-тренировочных группах - основной принцип - универсальность подготовки с элементами игровой специализации /по функциям/.

Подбор упражнений при ловле и передаче мяча используем подводящие упражнения; имитация передачи мяча / набивные мячи, волейбольные, теннисные.

Классификация упражнений для бросков в корзину подбираются для обучения, совершенствования, с сопротивлением.

-имитационные упражнения на технику.

- метание теннисного мяча в цель.
- упражнения с набивными мячами.
- домашние задания для кистей рук.
- броски с места одним мячом, двумя, и т.д.
- упражнения в парах, после броска на подбор своего мяча и отдаёт партнёру.
- после ведения /у каждого мяч/ уч-ся получают задание - бросок на одно кольцо- ведение, перевод- два шага- бросок на другое кольцо, поворот- два шага - бросок.

- броски после передач

- броски с сопротивлением.

- эстафеты.

- упражнения для совершенствования бросков.

Классификация упражнений при ведении мяча.

- ведение на месте с изменением отскока - 2 удара обычным, два- низких.

- поднимание кистью рук мяч, катящегося по полу /левой, правой рукой/.

- одной рукой ведение, другой подбрасываем и ловим мяч.

- ведение на месте двумя мячами /разноимённо и одновременно/

- ведение мяча с изменением направления и отскока в парах, в тройках, - ведение в парах - один на линии лицевой, а другой в 1,5 м впереди ; тот кто впереди- левой рукой ведёт мяч, а другой правой - задача первого убежать от второго, до лицевой линии и поменяться руками.

- ведение мяча, обводка препятствий, сначала левой рукой, затем правой,

- «пятнашки» в парах, «пятнашки» в тройках.

- «пятнашки» на группы - две группы. На одной половине - одни, на другой - другие. Один игрок одной команды, выходит на противоположную сторону и по сигналу тренера начинает пятнать противника. Выигрывает та команда которая быстрее запятнает игроков.

- правой вести мяч, другой катить по полу, то же, но одной вести , другой подбрасывать вверх вперёд и ловить.

Упражнения для ведения мяча подбираются такие, которые отвечали бы задачам учебно-тренировочного процесса. На начальном обучении упражнения -одни,

на совершенствование - другие.

Подбор упражнений обучающего характера:

- ведение на месте, по прямой, правой, левой рукой с изменением отскока,
- смена рук при ведении,
- ведение по сигналам,
- ведение в квадрате,
- ведение двумя мячами,
- ведение с изменением темпа,
- ведение с препятствиями,
- соревнование в ведении,
- ведение в круге.