Система подготовки юных баскетболистов на этапе начальной подготовки в ДЮСШ №1 «Вымпел»

Автор: Гаулика Олег Профирович

Спортивные игры, и особенно баскетбол, характеризуются значительными физическими нагрузками, которые определяются игровой деятельностью спортсменов-баскетболистов, условиями игры, характером выполняемых игровых действий и особенностями соревновательной борьбы, происходящей в ходе баскетбольного матча. Специфика этого вида спорта, характер и содержание двигательных действий, а также условия, в которых они проводятся, в значительной мере определяют уровень специальной подготовки как отдельных игроков, так и баскетбольных команд в целом. Двигательная деятельность баскетболистов во время игры сложна и разнообразна, и выполняется с большой интенсивностью мышечной работы. Включение значительного числа различных по структуре, характеру и степени сложности двигательных актов, среди которых основными являются действия с мячом (ведение, обводка, остановки, передачи, броски в кольцо из различных положений), а также перемещения по площадке в различных направлениях и различными способами (ходьба, бег, ускорения) предъявляют высокие требования к уровню подготовленности каждого баскетболиста, вынужденного к тому же играть в непосредственном контакте с соперником [1]. Процесс становления мастерства баскетболистов занимает длительный промежуток времени и, как известно из данных литературы, его основу составляет начальный этап подготовки, где наиболее важной задачей является обеспечение физической и технической пригодности спортсмена к занятиям баскетболом [2]. Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т. д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма. [3]. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды [4].

Задачи этапа начальной подготовки

1.  Отбор способных к занятиям баскетболом детей.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям. 6.  Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. Задачи начальной специализации (1–2-й годы для девушек, 1–3-й годы для юношей)

1.  Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

2.  Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

3.  Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.

4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве города.

- Начальной подготовки (НП) — на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта — баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки [5].

Система отбора Отбор в ДЮСШ представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом [6]. Параллельно тренеры, ответственные за подготовку учащихся данного возраста, осуществляют целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностях детей. Затем отбор осуществляется на протяжении трех этапов. -

1-й этап (вторая половина ноября). Специально сформированная при директоре СДЮШОР экспертная комиссия (завуч, руководитель методического объединения, старший тренер школы, старшие тренеры клубов девушек и юношей и старший тренер, ответственный за набор) организует просмотр учащихся в форме экспертизы, игр и соревнования. Экспертиза учитывает: рост, вес, длину тела с вытянутой вверх рукой, размер ноги, рост и конституцию тела родителей, проявления двигательных способностей детей в сложнокоординационных упражнениях.

В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей.

В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам:

бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

-  2-й этап (через три месяца после 1-го этапа, вторая половина февраля).

Экспертно оцениваются рост, морфофункциональные особенности и проявления двигательных способностей (темп прироста по сравнению с 1-м этапом).

В форме соревнований проводятся названные выше три теста, подвижные игры («Разведчики», «Охотник и утки», «Быстро в щит», «Бегуны») и игры в мини-баскетбол.

-  3-й этап (через два месяца после 2-го этапа, конец апреля — начало мая). Принимаются контрольные экзамены по общей и специальной физической подготовке (те же три теста, тест «5x6» и «Комбинированный тест»), проводится турнир по мини-баскетболу.

По итогам 3-го этапа отбираются лучшие юные баскетболисты для выезда в летний спортивно-оздоровительный лагерь [7]. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ Одной из наиболее актуальных проблем подготовки юных баскетболистов является необходимость совершенствования учебно-тренировочного процесса направленного на повышение эффективности и качества обучения. При решении задач развития физических качеств рекомендуется преимущественно использовать скоростные и скоростно-силовые упражнения, выполняемые сначала в оптимальном, а затем — в максимально возможном для спортсменов каждого возраста темпе. Силовые нагрузки следует дозировать в пределах 60–80 % от максимальной (8–19 повторений одного действия).      При беговых циклических упражнениях на короткие отрезки скорость передвижения необходимо устанавливать в зависимости от возраста занимающихся в пределах 70–90 % от максимальной [8]. Структуру учебно-тренировочных занятий рекомендуем строить по обще принятым компонентам: вводную, основную, заключительную части. В вводную часть (до 25–30мин.) следует включать упражнения, направленные на развитие стато-кинетической устойчивости (8–14 раз продолжительностью 15–20 сек. каждое с интервалом отдыха между ними 35–45 сек.); подвижности в суставах, силы мышц брюшного пресса и т. д. (5–7 мин. от времени вводной части с интервалом 30–40 сек.).

В начале основной части тренировочного занятия по баскетболу, особенно в подготовительных группах, рекомендуем отводить 12–15 мин времени на развитие скоростно-силовых качеств с одновременным выполнением элементов базовых двигательных действий баскетболистов. В середине основной части тренировочных занятий 15–20 мин. следует отводить на разучивание, закрепление и повторение элементов двигательных действий, а конце 20–25 мин. отводить на подвижные игры и эстафеты в которых идет развитие двигательных качеств. При этом в первые 9–10 мин. следует выполнять скоростно-силовые упражнения с преимущественной скоростной направленностью. Продолжительность одноразовой нагрузки должна составлять 15–20 сек. Упражнения следует повторять 3–5 раз с интервалом отдыха 60–70 сек. Перед выполнением 3–5 упражнений время отдыха следует увеличить. В качестве примера можно перечислить некоторые из них: челночный бег 10x10 м; бег спиной вперед; бег с поворотами на 90° и кругом; бег с 2–3 набивными мячами в руках весом 1 кг каждый; продвижение вперед подскоками в упоре лежа с одновременным отталкиванием руками и ногами; бег с партнером на спине, плечах; передвижение на руках с поддержкой партнером за ноги; опорные прыжки через 2–5 снарядов; кувырки и т. д. В последующие 10–15 мин. следует продолжить выполнение скоростно-силовых упражнений с преимущественной силовой направленностью и собственно силовые упражнения. Величину нагрузки (сопротивления) при выполнении силовых упражнений рекомендуем выбирать такой, чтобы юные баскетболисты могли повторить данное упражнение в одном подходе с большим напряжением 8–10 раз, при использовании отягощений — продолжительность упражнений должна составлять до 30 сек., интервалы отдыха между упражнениями до 45–60 сек. Всего рекомендуется 3–5 упражнений. В тренировочных занятиях силовые упражнения рекомендуем для 2–3 смежных групп мышц, которые делятся на четыре основные группы: мышцы спины, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, ног. Если на тренировке выполнялись упражнения для мышц спины, рук и плечевого пояса, то на следующей тренировке — рук и плечевого пояса, а также брюшного пресса, на следующий — для мышц брюшного пресса и ног, потом ног и спины

. Таким образом, цикл воздействия на основные группы мышц продолжается 4 занятия. К концу учебного года рекомендуем увеличить продолжительность одноразовых нагрузок на 10–15 сек. за счет сокращения интервалов отдыха.

При выполнении скоростных и скоростно-силовых упражнений рекомендуем применять соревновательный и игровой методы с делением группы на 2–4 команды, а при выполнении силовых упражнений — фронтальный или групповой. При проведении микроцикла с силовой направленностью, рекомендуем после подготовительной части в течение 15–20 мин. выполнять силовые упражнения с небольшими весами, отягощениями и амортизаторами, затем планировать разучивание или совершенствование учебного материала, проведение двусторонних подвижных игр с элементами баскетбола и т. д., на что необходимо отводить 30–45 мин [9]. Таким образом, начальный этап подготовки предусмотрен для тренировки всех желающих детей заниматься спортом по программе общей физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний.

На ранних этапах подготовки (предварительной подготовки и начальной спортивной специализации) особенно важно выявить морфологические особенности занимающихся, их соответствие конкретным требованиям вида спорта, определить сенситивные периоды в свете развития основных физических качеств, способности к обучаемости различным упражнениям, типологические свойства нервной системы, темперамент. Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов для развития физических качеств. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

В этих целях тренера по спорту могут успешно использовать метод круговой тренировки, которая с каждым годом приобретает все большую популярность, особенно у занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Основная задача использования метода круговой тренировки на занятии — эффективное развитие двигательных качеств при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки нужно вводить физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела рабочей программы тренера по спорту. Это будет способствовать совершенствованию умений, входящих в учебный материал. Обязательное условие — предварительное изучение этих упражнений всеми детьми. Использование же их в комплексах круговой тренировки способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближенных к жизненным, что имеет очень важное значение, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. Одна из главнейших задач, которую решает круговая тренировка — добиваться высокой работоспособности организма. В физическом воспитании круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Одной из важнейших задач считаю с одной стороны моделирование специальных комплексов и выработку алгоритмического предписания для их выполнения, а с другой — в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью обучающихся на тренировках. В учебно-тренировочном процессе я использую упражнения для совершенствования и развития молодого организма, укрепления детского здоровья. При разработке различных моделей физической подготовки необходимо: -        определить конечные цели воспитания физических качеств, их развитие на конкретном этапе обучения; -        провести анализ упражнений, связывать их с учебным материалом; -        комплекс упражнений должен вписываться в определенную часть тренировки с учетом физической подготовленности группы; -        определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых различий; -        соблюдать последовательность выполнения упражнений и перехода от одной станции к другой и интервал между кругами при повторном прохождении комплекса; -        создать карточки с текстовой и графической информацией; -        определить способ их размещения и хранения в процессе круговой тренировки. Классическая круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсом в тысяча девятьсот пятьдесят втором — пятьдесят восьмом годах. Ее название происходит оттого, что первоначально места, где выполнялись упражнения (станции), располагались по замкнутому кругу. Суть метода в серийном выполнении знакомых, технически не сложных упражнений, подобранных и объединенных в комплексы по определенной схеме. Подбор упражнений предполагает соблюдение разнообразия и последовательности в нагрузке на разные группы мышц и системы организма. Упражнения каждой станции воздействуют на определенную группу мышц — ног, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины. Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется при выполнении каждого упражнения, в то время как одна группа мышц получает импульс для развития, другая — активно отдыхает. Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе тренеров по спорту. Однако эта форма дает эффект, если применять ее правильно. Наблюдения же показали, что многие тренера понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод. Он, несомненно, повышает плотность урока. Но круговую тренировку с присущими ей особенностям не следует смешивать с проведением любых упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение. Остановимся подробно на особенностях круговой тренировки. В методической литературе и практике тренеров по спорту известен такой способ проведения упражнений, как поточный мелкогрупповой. Спортивно-оздоровительную группу занимающихся детей делят на несколько небольших групп (пять — шесть человек), в каждой из которых задания выполняются потоком. Даются любые задания — повторение разученного движения с целью закрепления его техники, выполнение специально подобранных упражнений для развития двигательных качеств. Термин «круговая тренировка», обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации занимающихся для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит тот же мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено — для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий — четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее. Есть и другие особенности круговой тренировки. Рассмотрим каждую из них. Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из восьми — десяти относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц — рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма. В зависимости от числа упражнений в комплексе спортивно-оздоровительную группу делят на шесть — восемь групп по три — пять человек. Заранее (перед тренировкой) размечают места (станции) для выполнения упражнения. Для более четкой организации занятий у каждой станции ставлю указатель (стойка с укрепленным на ней листом бумаги) с графическим изображением и кратким описанием упражнения, выполняемого на этом месте. Также сделаны из фанеры рамки, которые закреплены на стене зала, и в них вставлена карточка с изображением и описанием упражнения. Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату; в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале. Например, можно давать подтягивание в висе и на верхней жерди разновысоких брусьев; прыжки в глубину с платформ (80х80 см), укрепленных на гимнастической стенке, на разной высоте; как отягощение применять штанги, гимнастические скамейки и т. д. Тренер по спорту указывает каждой группе, на каком месте она начинает упражняться, и в каком порядке переходит от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок. Перед началом выполнения комплекса для каждого обучающегося устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью максимального теста (МТ). Максимальный тест определяется на первых двух тренировках. Ознакомившись с упражнениями после их показа, обучающиеся по команде тренера начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время 30–45 секунд, стараясь проделать его максимальное число раз. Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2–3 минут для отдыха. В это время обучающиеся записывают число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения. По истечении 2–3 минут определяется максимальный тест этого упражнения. После определения максимального теста для каждого устанавливается индивидуальная нагрузка или в зависимости от подготовленности спортивно-оздоровительной группы. На последующих тренировках обучающиеся выполняют каждое упражнение комплекса установленное число раз, но в разных вариантах. Выполняют каждое упражнение комплекса (проходят один круг) заданное число раз в строго обусловленное время (30–45 сек.), стараясь как можно точнее исполнять каждое движение. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз). Организм обучающихся постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения: МТ МТ--- + 1; --- +2; 2 2 и т. д. — в зависимости от количества тренировок, запланированных на выполнение данного комплекса. Каждый из них повторяется без изменений на 4-5 тренировках. На последней из них рекомендуется вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами, чтобы обучающимся были видны их сдвиги. Как показывает практика, весь комплекс из 8–10 упражнений выполняется примерно за 10 -12 минут (время на каждое упражнение — 45 секунд, на паузы для отдыха — 30 секунд). При планировании тренировок это необходимо учитывать. Для лучшей организации детей в каждой из групп нужно назначить старшего (групповода), который помогает другим выполнять упражнения, страхует их, следит за соблюдением установленной дозировки. Тренер по спорту выбирает себе место, откуда ему более удобно наблюдать за группой, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь. Тренеру нужен секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета пульса. Пульс подсчитывают до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и за тем еще через две минуты в течение 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту). Показатели пульса записываются в личную карточку обучающегося (карточки хранятся у тренера). Подсчет пульса начинается после того, как обучающиеся приготовились к этому. По сигналу «Раз!» или короткому свистку они начинают подсчитывать пульс и после команды «Стой!» или повторного свистка заканчивают подсчет. Для того чтобы они могли самостоятельно подсчитать свой пульс, тренеру по спорту нужно заранее научить их этому. Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Обучающимся пульс которых после выполнения упражнений (по прохождению всего круга) превышает 180 ударов в минуту, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга или на следующей тренировке. Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность тренеру судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартной нагрузке (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на тренировках) позволяет сделать выводы о приспособлении сердечно-сосудистой системы к ним. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль обучающихся за соответствующими реакциями организма. Для каждой серии тренировок нужно составить соответствующий комплекс упражнений. В возрасте 12–14 лет проводится собственно не круговая тренировка, а занятие по типу круговой тренировки, точнее — упражнения выполняются мелкогрупповым поточным способом. Время на выполнение каждого упражнения остается в пределах 30–45 секунд, дозировка их зависит от пола, возраста, подготовленности обучающихся, характера предложенных движений и определяется тренером по спорту для каждой группы отдельно или всей группы в целом. Методической основой проведения круговой тренировки является принцип варьирования временем нагрузки и отдыха, т. е. длительностью выполнения упражнений и периодом, который отводится на восстановление. Дифференцируя количество упражнений, повторов, время выполнения и интервалы отдыха, можно развивать то или иное физическое качество: силу, общую, силовую, скоростную и скоростно-силовую выносливость, ловкость и т. п. Согласно этому методическому принципу при выполнении упражнений я применяю несколько методов воспитания физических способностей. Первый метод — метод длительной, непрерывной работы — предусматривает выполнение всех определенных упражнений без перерывов, которые предназначены для прохождения одного — трех кругов. Объем нагрузки составляет от 25 до 75 % показателя максимального теста. Основной педагогический эффект, который достигается с помощью этого метода — воспитание общей выносливости. Второй метод — интервальный. Смысл данного метода заключается в его названии: меру нагрузки определяет интервал отдыха. Эти интервалы зависят от задач, которые ставятся в процессе воспитания физических способностей. Данный метод используется при воспитании у детей общей и специальной выносливости, скоростно-силовых способностей и силы. Третий метод — метод повторной работы. Он предполагает не регламентированный отдых между выполнением одного либо серии (круга) упражнений. Пауза отдыха определяется восстановлением частоты сердечных сокращений (ЧСС) до 120–130 ударов в минуту. Данный метод используется в основном для развития общей выносливости и силы. Все предложенные упражнения должны выполняться технически правильно и четко. Комплексы упражнений следует систематически изменять, включая упражнения на те же группы мышц, но несколько отличные от предыдущих. Это позволит избежать монотонности, основного отрицательного момента при занятиях физической культурой и спортом. Круговая тренировка может включать элемент состязания, основанный на создании ситуации успеха. В данном случае я сопоставляю не абсолютный результат, а увеличение объема и других показателей самой тренировочной работы. Например, кто больше увеличит число повторений за одинаковое время, кто меньше затратит времени на установленное число повторений. Это позволяет любому ребенку испытать радость успеха, укрепляет веру в возможность достижения более высоких результатов. При составлении комплексов круговой тренировки я стараюсь на разных «станциях» вовлекать в работу различные мышечные группы. Система упражнений, используемых на занятиях по системе круговой тренировки Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: 1)      Сгибание — разгибание рук в упоре лежа. 2)      Сгибание — разгибание рук в упоре лежа на скамейке. 3)      Сгибание — разгибание рук в упоре лежа с акцентом на правую (левую). 4)      Сгибание — разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке. 5)      Тяга скамейки руками к груди в наклоне вперед. Упражнения для мышц ног: 1)  Выпрыгивание вверх из упора — присев, руки вверх.

2)      Выпрыгивание с подтягиванием колен к груди.

3)      Прыжки на одной с подтягиванием колен к груди с продвижением вперед («блоха»).

4)      Прыжки с продвижением вперед из упора присев («жабка»). 5)      Прыжки с продвижением из упора присев, спиной вперед. Упражнения для мышц спины:

1)      Отведение прямых ног назад из виса на гимнастической лестнице лицом к стене, держать 2–3 с.

2)      Поднимание — опускание туловища из положения лежа на скамейке лицом вниз на бедрах, руки за головой, ноги закреплены.

3)      Отведение назад прямых рук и ног из положения лежа на животе на гимнастическом мате, руки вверх, держать 2–3 с.

4)      Отведение прямых ног назад прогнувшись из положения лежа на животе на гимнастическом коне.

5)      Тяга скамейки спиной из положения наклон вперед, руки прямые держат скамейку. Упражнения для мышц брюшного пресса:

1)      Вис на гимнастической лестнице, поднимание прямых ног до угла 90 гр. 2)      Вис на гимнастической лестнице, поднимание ног до касания рук. 3)      Вис на гимнастической лестнице, поднимание согнутых в коленях ног до угла 90 гр.

4)      Поднимание — опускание туловища из положения сидя на скамейке, ноги закреплены, руки за головой.

5)      Сидя на скамейке упор сзади, ноги врозь скамейка параллельно, поднимание — опускание прямых ног до касания над скамейкой. Приведу примерный комплекс упражнений.

1.   (I станция) Сидя верхом на скамейке, встать, стать ногами (поочередно) на скамейку, сойти со скамейки, вернуться в исходное положение.

2.      (II станция) Из виса лежа (девушки) согнуть и разогнуть руки. То же (юноши), но из виса лежа согнувшись, одновременно выпрямляясь в тазобедренных суставах.

3.      (III станция) Лежа на спине, ноги закреплены (ступни под скамейкой), поднять туловище, вернуться в исходное положение.

4.  (IV станция) Лежа на груди, руки вверх ладонями на пол, поднять туловище, руки и ноги (прямые), вернуться в исходное положение.

5.  (V станция) Стоя, палка горизонтально вниз хватом сверху на ширине плеч, продеть правую ногу между палкой и руками и выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же, левой ногой.

6. (VI станция) Из упора лежа, руки на скамейке. Девушки: согнуть руки, одновременно опуститься на колено; разгибая руки, вернуться в исходное положение. Юноши: переставить руки (поочередно) на пол, вернуться в исходное положение (так же поочередно переставляя руки).

7.  (VII станция) Стоя боком к гимнастической стенке, рукой взяться за рейку на высоте пояса, присесть на правой ноге, левую вперед, вернуться в исходное положение. То же на левой.

8.  (VIII станция) Из виса на гимнастической стенке поднять согнутые ноги, вернуться в исходное положение.

9. (IX станция) Из полу приседа, руки на коленях, выпрыгнуть вверх, приземлиться в исходное положение.

10.(X станция) Из основной стойки, палка горизонтально внизу, хватом сверху, шире плеч. Наклониться вперед, одновременно поднять палку вверх (спина прямая, палка выше головы, смотреть на палку), вернуться в исходное положение. Индивидуальная карточка учета спортивных достижений: № станции Содержание упражнения МТ Тренировочный объем 2 МТ Прирост достижений 1 2 3 и т. д. Пульс после прохождения круга Пульс после 2 мин. отдыха Замечания Первое занятие можно построить примерно так: Вводная часть (5 минут). Основная часть (35–37 минут). Разучивание упражнений комплекса с подсчетом (20 минут). Определение максимального теста (10 минут). Заключительная часть (3–5 минут). Однако, круговую тренировку, несмотря на ее достоинства, нельзя рассматривать как универсальную форму работы. Она должна применяться в сочетании с другими формами и методами организации занятий, а на отдельных занятиях ей отводится не все время, а лишь его часть. Методы круговой тренировки в практике своей работы я применяю систематически. Первоначально это были отдельные упражнения для развития физических качеств (быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила), затем, по мере практических наработок, составлялись комплексы упражнений для развития и совершенствования их комплексных проявлений (скоростно-силовые качества). Обучающимся такие уроки нравились. Понравилось разнообразие упражнений, их простота и доступность, отсутствие монотонности. Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом [10]. Спортивные занятия с юными спортсменами строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий; групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям. В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности .

  Литература:

1.«Баскетбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией Ю. Д. Железняка. Москва — 1984 г.4

2.  Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр Ю. М. Портнов и др. Москва — 2004 г. «Советский спорт». 100 с.

3.«Спортивные игры». Учебник для вузов. Том 1. Под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. Москва — 2002 г. Издательский центр «Академия». 10.  Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. Под редакцией Ю. М. Портнова. Москва — 2004 г.  
4.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. Под редакцией Ю. М. Портнова. Москва — 2004 г.  
5. «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), Иркутск- 2013г..27 с.«Академия».2008. «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР)» Ю. М. Портнов и др. Москва — 2004 г. «Советский спорт». 100 с.

6. «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР)»

7. Бабушкин В. З. Специальзация в спорт играх. Киев, 1991,-164с. 3.

8. «Баскетбол. Азбука спорта». Костикова Л. В. — Москва — 2001 г. Физкультура и спорт для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР)» Ю. М. Портнов и др. Москва — 2004 г. «Советский спорт». 100 с.

9.   Аль Кхатиб Ахмад, автореферат Начльное обучение юных баскетболистов на основе скоростно-силовой подготовки., Волгоград, 2004,-209с

10.      Аль Кхатиб Ахмад, автореферат Начльное обучение юных баскетболистов на основе скоростно-силовой подготовки., Волгоград, 2004,-209с

— С. 555-559. — URL https://moluch.ru/archive/94/21244/ (дата обращения: 12.11.2019).