

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Амурский государственный университет

Д.П. Гонштейн

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ
УПРАЖНЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ
ПРОЦЕССЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ
Учебно-методическое пособие

Благовещенск
Издательство АмГУ

2021

ББК 75.566

Г 65

*Рекомендовано
учебно-методическим советом университета*

Гонштейн, Д.П.

Г65 *Общеразвивающие упражнения в тренировочном процессе баскетболистов. Учебно-методическое пособие / Д.П. Гонштейн. – Благовещенск: Амурский государственный университет, 2021. – 27 с.*

Общеразвивающие упражнения являются универсальным средством физического воспитания в вузе и широко используются при проведении учебных и самостоятельных занятий по баскетболу.

Доказано, что использование разнообразных общеразвивающих упражнений в тренировочном процессе повышает интерес студентов к физической культуре и спорту, способствует улучшению здоровья и физического состояния.

В пособии описано значение общеразвивающих упражнений, их задачи, показана классификация. Большое внимание уделяется терминологии. Приведены примеры общеразвивающих упражнений с набивным мячом, в парах и в движении.

Пособие адресовано преподавателям по физической культуре в вузе, тренерам сборных команд по баскетболу, а также студентам занимающимся баскетболом.

© Амурский государственный университет, 2021

© Гонштейн Д.П., 2021

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

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. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма. 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. Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования.

В средних специальных и высших учебных заведениях приемы игры в баскетбол используются на академических занятиях и факультативно. Существует также широкая сеть спортивных состязаний разного ранга, участие в которых оказывает ни с чем не сравнимый тренировочный и воспитательный эффект. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть

противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в скорости принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта. Скорость мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях.

Общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) – движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. В зависимости от цели и задач тренировки ОРУ могут быть направлены преимущественно на подготовку организма учащихся к предстоящей работе (разминка), овладение школой движений, воспитание физических качеств, оздоровление различных органов и систем организма, формирование правильной осанки.

ОРУ являются универсальным средством физического воспитания в вузе и широко используются при проведении учебных и самостоятельных занятий по баскетболу.

Выполнение ОРУ в подготовительной части занятия должно обеспечивать оптимальное возбуждение коры больших полушарий головного мозга, более ровный поток нервных импульсов, идущих из моторной зоны больших полушарий, причем происходит общая активизация деятельности внутренних органов. Все это обеспечивает готовность организма к выполнению упражнений, которые осваиваются и используются для воспитания физических качеств (силы, гибкости, силовой выносливости), формирования правильной осанки в основной части занятия. В заключительной части ОРУ выполняются в целях активного отдыха и переключения учащихся на другой вид деятельности. ОРУ могут

выполняться без предметов, с предметами (палками, набивными мячами, гантелями, гирями, обручами, скакалками, резиновыми амортизаторами, на тренажерах), а также с взаимной помощью друг другу при различном построении учащихся (в колоннах, кругу, шеренгах), на месте и в движении. ОРУ имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействий на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. В результате систематического повторения ОРУ создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков.

Большую роль ОРУ играют в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Кроме того, ОРУ являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Ритмичность движений позволяет формировать навыки рационального дыхания, заключающиеся в умении регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движения. Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в ОРУ способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений.

Упражнения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное владение движениями имеют значение и для умственного развития. Как правило, ОРУ выполняются в коллективе, что способствует развитию у занимающихся организованности, дисциплины. Применение ОРУ в тренировочном процессе имеет свои особенности.

Первая особенность ОРУ – простота и доступность. Упражнения просты по своей структуре, поэтому им не сложно обучать, они доступны всем категориям занимающихся.

Вторая особенность общеразвивающих упражнений состоит в возможности избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Это определяет их использование для решения всевозможных частных задач физического воспитания, а также создает условия для гармоничного развития двигательного аппарата.

Третья особенность ОРУ заключается в возможности строго дозировать нагрузки, определяя содержание и количество упражнений, количество повторений каждого из них, интервалы отдыха, темп, характер выполнения упражнений, вес отягощений, исходные положения. Однако, как показывает практика, преподаватели и спортсмены не используют тот богатый арсенал ОРУ в тренировочном процессе, зачастую применяя шаблонные упражнения, недостаточно аргументировано объясняют значение и место этих упражнений в процессе тренировки.

Основной же задачей, предусмотренной комплексной программой и государственным образовательным стандартом по физической культуре, является воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. В связи с этим полезно вспомнить совет Пьера де Кубертена: «Важно не само упражнение, а то, как вы его выполняете, с каким вниманием, с какой силой и, основное, для чего».

РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

1.1. Классификация ОРУ

Для удобства ориентирования в бесконечном многообразии ОРУ приведем несколько их классификаций, имеющих практическое значение для физического воспитания студентов.

Классификация ОРУ по анатомическому признаку

В зависимости от того, какие мышечные группы обеспечивают движения, ОРУ делятся на: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для всего тела. Классификация предусматривает и дальнейшее дробление упражнений для костных мышечных групп и даже для отдельных мышц.

Упражнения для рук и плечевого пояса

- 1 Поднимание и опускание рук и плечевого пояса.
- 2 Сгибание и разгибание рук.
- 3 Повороты рук.
- 4 Круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные).
- 5 Взмахи и рывковые движения.
- 6 Упражнения в статических положениях.
- 7 Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

В каждой подгруппе можно выделить ряд упражнений локального характера. Например, в упражнениях на сгибание и разгибание рук существуют упражнения для пальцев, кистей предплечий, плеча. Сжатие и разжимание кулаков или теннисного мяча укрепляют мышцы кистей, активизируют кровообращение, повышают тонус коры головного мозга.

Упражнения для мышц шеи

- 1 Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
- 2 Повороты головы налево, направо.
- 3 Круговые движения головой.

Упражнения для ног и тазового пояса

- 1 Поднимание на носки.
- 2 Ходьба на носках.
- 3 Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед.
- 4 Приседание на двух и одной ногах.
- 5 Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.
6. Поднимание и опускание ног.
- 7 Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа).
- 8 Выпады и пружинящие движения в выпаде.
- 9 Повороты ноги наружу и внутрь.
- 10 Круговые движения стопой и ногой.
- 11 Взмахи ногами вперед, назад, в стороны.
- 12 Упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону).
- 13 Упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнения для ног укрепляют связки и мелкие мышцы стопы, развивают ее гибкость. Особенно полезны различные движения стопой, любые движения ног с оттянутыми носками, приседания. Поднимание ног, махи ногами, приседания влияют на развитие подвижности в суставах, укрепление, растягивание крупных мышц и связок ног и, таким образом, на развитие силы и гибкости ног. При поднимании ног из исходного положения сидя, лежа значительную нагрузку получают мышцы брюшного пресса. Статические упражнения, махи ногами с опорой и без опоры способствуют развитию гибкости и функции равновесия. Многие упражнения для ног, в

особенности дозированные приседания и прыжки, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают физиологическую нагрузку, улучшают процессы обмена.

Упражнения для туловища

1. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений (стоя, седов, положений лежа).

2. Повороты туловища направо и налево.

3. Круговые движения туловища с различными положениями рук.

4. Прогибания тела в положении лежа на животе, поднятие ног при фиксированном положении туловища.

5. Сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях.

6. Статические положения.

7. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь).

Упражнения для туловища и мышц шеи влияют на развитие гибкости, подвижности позвоночника, ног, так как способствуют растягиванию связок, а это в свою очередь определяет анатомическую подвижность суставов, оказывает положительное влияние на формирование правильной осанки. Упражнения с наклонами вперед и в стороны помогают добиться нормального поясничного изгиба. Особенно полезны упражнения из исходного положения, лежа на спине и на животе, так как позвоночник освобожден от тяжести тела и можно избирательно укреплять мышцы спины и брюшного пресса, не нагружая его. Кроме того, позвоночник находится в правильном положении, таз фиксирован, угол его наклона не влияет на осанку.

В упражнениях из исходного положения лежа на животе при поднимании и опускании верхней части туловища, головы развивается подвижность и правильное положение грудного и шейного отделов позвоночника, в то же время поясничный отдел фиксирован и не может

иметь излишнего изгиба. В упражнениях с наклонами при сгибании и выпрямлении туловища из исходного положения лежа на спине укрепляются мышцы брюшного пресса, что положительно влияет на процесс пищеварения. В некоторой степени упражнения для туловища влияют и на укрепление мышц, участвующих как вспомогательные в дыхании: при боковых поворотах, наклонах в стороны и вперед на грузку получают косые мышцы живота, зубчатые мышцы. Упражнения для туловища, в которых участвует значительное количество крупных мышечных групп, повышают обменные процессы.

Упражнения для всего тела

1. Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад).
2. Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием.
3. Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево правую ногу).
4. В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги.
5. Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).
6. Мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно.
7. Ввесе спиной к гимнастической стенке поднимание ног.
8. Из вися, стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис, прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами.
9. Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа, расслабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других).

Классификация по признаку преимущественного воздействия

В зависимости от направленности воздействия ОРУ делят на упражнения на силу; упражнения на растягивание; упражнения на расслабление. Сочетание этих трех типов преимущественного воздействия определяет содержание и других упражнений, которые, однако, принято выделять, учитывая их методологическую значимость. Это упражнения на осанку, упражнения на координацию и дыхательные упражнения.

Классификация по признаку использования предметов и снарядов

ОРУ могут выполняться без предметов; с предметами (палка, скакалка, гантели, набивной мяч и т.д.); на снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка, стул и т.д.), с использованием тренажеров.

Классификация по признаку организации группы

ОРУ можно разделить на одиночные упражнения; упражнения, выполняемые вдвоем, втроем; упражнения в кругу в сцеплении; упражнения в сомкнутых колоннах и в шеренгах; упражнения в движении.

Классификация по исходным положениям

В зависимости от исходных положений, из которых начинается выполнение ОРУ, их можно разделить на: упражнения, выполняемые из стоек; из седов; из приседов; из положений лежа; из упоров; из висов и т.п.

1.2 Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ

Формирование правильной осанки

Нормальное функционирование важнейших органов и систем организма во многом определяет правильная осанка. Поэтому формирование правильной осанки относится к числу основных задач, решаемых в области физического воспитания студентов. При фиксации нормальной (правильной) осанки в основной стойке голова держится без наклона в сторону, грудная клетка развернута, живот подтянут, ноги разогнуты с наибольшим приближением к вертикали, выпрямленное в целом тело фиксировано без излишних напряжений с минимальными по сравнению с другими

вертикальными стойками усилиями. При благоприятных условиях осанка такого типа формируется и стабилизируется, но не остается неизменной.

В силу различных причин вероятны более или менее стойкие отклонения веса от нормы, особенно в первый период ее становления и в период старения. Как известно, дефектами осанки часто являются чрезмерный поясничный лордоз («прогнутая осанка»), чрезмерный грудной кифоз («сутулая осанка»), наклонная осанка, изогнутая осанка. Нарушением осанки считается также отсутствие или наличие недостаточных изгибов в сагиттальной плоскости («плоская спина»). Нередко плохой осанке сопутствует частичное или полное плоскостопие — опущение продольного или поперечного свода стопы. Плоскостопие очень часто остается незамеченным, а этот дефект достаточно распространен. При плоскостопии резко ухудшается опорная функция ног, изменяется положение таза и позвоночника, затрудняются движения. Часто их порождают непатологические причины, но и в таких случаях они представляют собой отнюдь не безвредные аномалии. Укореняясь, они могут не только существенно ухудшать биомеханические свойства опорно-двигательного аппарата, но и неблагоприятно сказываться на функциях внутренних органов и со временем наносить немалый ущерб здоровью. Кроме того, наличие неправильной осанки может приводить к не менее тяжелым моральным переживаниям, связанным с осознанием своей физической неполноценности.

Степень нарушений осанки может быть различной: неустойчивые функциональные изменения, которые выражаются в неправильных позах тела и исчезают в положении прямой стойки; устойчивые функциональные изменения, не сглаживающиеся при изменении положения тела; фиксированные нарушения, связанные с изменением не только в мышечной, но и в костно-связочной системе двигательного аппарата. Для исправления последних, требуются длительные и систематические занятия лечебной (корректирующей) гимнастикой. Чаще всего изъяны в осанке предотвратимы и поддаются исправлению с помощью постоянного контроля и специальных

упражнений на формирование правильной осанки. Задача преподавателя — воспитывать у студентов стойкую привычку держать тело в правильном положении. Конечно, научиться контролировать осанку необходимо как можно раньше, еще в школе. А преподаватель физической культуры в вузе должен сделать все зависящее от него, чтобы студенты постоянно контролировали удержание тела в правильном положении. Необходимо требовать соблюдения правильных исходных положений при выполнении гимнастических упражнений, обращать внимание на положение плеч и головы. В вузе на эту работу потребуется больше времени и энергии, так как нарушения осанки требуют настойчивой, систематической, кропотливой работы со стороны преподавателя, а также со стороны самого студента.

Развитие двигательных качеств

При развитии силы необходимо иметь в виду, что мышцы могут проявлять силу в различных режимах работы:

1) в динамическом (ауксотоническом), когда развиваются обе формы механической реакции

мышцы—напряжение и укорочение. В ауксотоническом режиме деятельности протекает работа мышц как при уменьшении длины (преодолевающая работа), так и при удлинении (уступающая работа). В таком режиме выполняются все динамические упражнения;

2) в статическом (изометрическом), когда мышца при возбуждении не укорачивается. Термин изометрический подчеркивает отсутствие изменений в длине мышцы при возбуждении; изменяется лишь ее напряжение. Такие условия возникают, например, при некоторых статических положениях тела, неподвижном удержании груза, при попытках поднять непосильную тяжесть. Развитие силы общеразвивающими упражнениями осуществляется различными методами. Наиболее эффективен комбинированный метод, который включает практически все методы развития силы при выполнении упражнений по круговому способу.

Первыми выполняются упражнения методом динамических усилий (максимально быстрые движения с преодолением большого веса за определенное время, например за 10 с). Вторыми выполняются упражнения с большими усилиями (максимальное количество повторений не должно превышать 5-6 раз). Третьими выполняются упражнения методом изометрических усилий (это статические и динамические упражнения с остановками и удерживанием статических положений в каждой из 5—6 с). Четвертыми выполняются упражнения методом повторных усилий (это упражнения, выполняемые до отказа, но так, чтобы возможность повторений была не более 10—12 раз). На каждом месте занятий (станции) следует выполнять не менее 2—3 упражнений каждым методом с интервалом 20-30 с. При переходе к другому месту по кругу пауза-отдых 1—2 мин. Таким образом, комбинированный метод развития силы является одним из наиболее эффективных при занятиях со студентами.

Развитие гибкости

Гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Определяют гибкость, прежде всего эластические свойства мышц, связок, строение суставов, а также центрально-нервная регуляция тонуса мышц. Размах движений лимитирован в первую очередь напряжением мышц-антагонистов. В силу этого реальные показатели гибкости зависят в решающей мере от способности сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Однако развитие гибкости не сводится лишь к совершенствованию межмышечной координации, а включает и специфические морфофункциональные изменения эластических свойств ряда телесных компонентов, особенно совершенствование упруго-вязких мышечных структур и коллагеновых пучков связок. Общие задачи, решаемые при направленном воздействии на гибкость студентов, в основном сводятся к следующим: во-первых, обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой без ущерба

для нормального состояния и функционирования опорно-двигательного аппарата; во-вторых, предотвратить, насколько это возможно, утрату достигнутого оптимального состояния гибкости, минимизировать ее возрастной регресс. Потеря гибкости отождествляется с началом старости. Поэтому в последние годы многие специалисты считают гибкость одним из основных качеств, характеризующих здоровье и функциональную молодость человека. Особенно значительные инволюционные изменения гибкости наступают в пожилом и старческом возрасте (в связи с изменением, в частности, белкового состава и коллоидного состояния мышц, ухудшением упруго-эластичных свойств мышц и связок). Тем не менее, можно и нужно противодействовать этим регрессивным тенденциям, путем специальных упражнений обеспечить многолетнее сохранение гибкости на уровне, близком к достигнутому ранее оптимуму. Необходимо показать студентам важность данного качества для жизнедеятельности человека, его здоровья, научить их основным методам развития и поддержания гибкости. При этом следует подчеркнуть, что недопустимо добиваться чрезмерного развития гибкости, приводящего к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда и к необратимым деформациям суставных структур (что бывает при слишком массированном воздействии упражнениями, направленными на развитие гибкости). Практически степень развития гибкости считается достаточной, если она позволяет успешно выполнять комплекс тестовых упражнений, рекомендуемых для студентов вузов.

Развитие координации движений, пространственных и временных ориентировок, воспитание школы движений

ОРУ являются прекрасным средством развития координации движений, движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть:

одноименными — движения совпадают по направлению (например, вправо отводятся правая рука и нога);

разноименными выполняются в разных направлениях (например, во время подскоков поднимаются правая рука и левая нога, и наоборот). Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть однонаправленными (например, обе руки подняты вверх), разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону). Движения ног и рук могут быть: одновременными (например, лежа на спине, поднимать и опускать обе ноги); поочередными (например, стоя, руки на поясе, сначала выставляется на носок одна нога, затем другая); последовательными движения рук или ног следуют одно за другим с отставанием на половину амплитуды (например, стоя, вращательные движения прямых рук: в то время как правая находится наверху, левая — внизу, они как бы догоняют друг друга). Легче всего согласовывать одновременные и однонаправленные движения; более трудны поочередные движения.

Самые сложные — разноименные и разнонаправленные движения. В упражнениях на развитие координации для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, ноги, туловище, а затем по степенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног, туловища. Вначале дается сочетание из двух звеньев (на пример, поднять руки и подняться на носки), затем из трех и более звеньев (например, из исходного положения, стоя, руки вверх, наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу) и, наконец, полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (например, правая рука в сторону, левая — в сторону, правая — вверх, левая — вверх и т. п.).

1.3 Основы терминологии

Для того, чтобы назвать положения тела или движения, входящие в состав упражнения, требуется знание специальных терминов. Сначала необходимо указать основной термин, определяющий конкретную группу положений тела, а затем дополнительные, уточняющие особенности

движения. При этом следует помнить, что любой термин уже предусматривает определенную технику выполнения движений, а при отклонениях от традиционного выполнения необходимо указать уточняющие детали. Например, термин «Руки в стороны» подразумевает, что руки должны быть прямыми, ладони вниз, пальцы вместе. Если же надо назвать положение, отличное от этого, следует его уточнить: «Руки в стороны, ладонями кверху, пальцы врозь». При одновременном движении несколькими частями тела принято называть их снизу-вверх. Например: «Шаг правой вперед, руки к плечам, поворот головы направо». Если движение выполняется кратчайшим путем, достаточно назвать лишь конечное положение. Если же движение осуществляется более сложным образом, используются дополнительные термины, уточняющие движение и конкретизирующие его направление. Например, «Дугами вперед руки в стороны». Это значит, что в начале руки движутся вперед, а уже потом переходят в положение в стороны. При обозначении многих движений бывает необходимо указать способ их выполнения, например: «Шагом вправо стойка ноги врозь» или «Прыжком стойка ноги вместе».

Каждое ОРУ начинается с определенного исходного положения, поэтому основные исходные положения должны быть ясны учащимся, правильно ими пониматься и выполняться. Следует обращать особое внимание на то, чтобы основные исходные положения упражнений строго выполнялись, так как только правильное выполнение упражнения даст наивысший физиологический эффект. Даже самые незначительные ошибки облегчают упражнение, снижая его эффективность. Прежде чем начать выполнять комплексы ОРУ, необходимо вспомнить основные исходные положения и движения рук, ног, туловища. Каждое исходное положение надо выполнять с задержкой в 3—4с. Во время остановки в таких исходных положениях необходима проверка и уточнение принятого положения.

Основные положения тела, используемые в ОРУ

Стойки

- Основная стойка
- Стойка ноги врозь
- Широкая стойка ноги врозь, руки вниз
- Стойка ноги врозь правой (левой)
- Скрестная стойка
- Стойка на коленях
- Стойка на правой (левой), левая (правая) согнута вперед
- Стойка на правой (левой), левая (правая) вперед на носок
- Стойка на левой (правой), правая (левая) в сторону

Упоры

- Упор присев
- Упор сидя
- Упор стоя согнувшись
- Упор лежа
- Упор лежа сзади
- Упор лежа правым боком
- Упор лежа на бедрах
- Упор стоя на коленях

Приседы

- Присед, руки на пояс
- Полуприсед, руки назад
- Круглый полуприсед
- Присед на правой (левой), левая (правая) вперед, руки на пояс

Седы

- Сед, руки на пояс
- Сед, углом, руки в стороны
- Сед с захватом
- Сед на пятках, руки на пояс
- Сед ноги врозь с наклоном

Наклоны

- Наклон прогнувшись, руки в стороны
- Наклон вперед, руки назад
- Наклон вправо (влево), руки на пояс
- Наклон вперед с захватом

Положение лежа

- Лежа на животе
- Лежа на боку
- Лежа на спине

Раздел 2. КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

2.1 ОРУ с набивным мячом

Данная группа упражнений наиболее широко применяется для решения задач силовой и скоростно-силовой подготовки различных мышечных групп. Разнообразие и эмоциональность таких упражнений позволяют использовать их с разным контингентом занимающихся, выполнять большой объем работы при внешней легкости.

При подборе упражнений следует учитывать вес мяча. Если он чрезмерен, выполнение упражнений затрудняется, снижается интерес к занятиям. Вместо пользы для здоровья такие упражнения могут вызвать нарушение осанки. Для начинающих вполне достаточен вес мяча 1 кг для девушек и 2 кг для юношей. С ростом подготовленности вес мяча увеличивают.

Упражнения с набивным мячом, как и другие упражнения с отягощением, имеют большое коррегирующее значение. Поэтому при их выполнении следует тщательно следить за осанкой тела не только в исходных положениях, но и по ходу выполнения. Игнорирование этого правила может привести к тому, что упражнения с отягощениями усугубят неправильную осанку.

Рассмотрим конкретные возможности использования мяча в ОРУ.

1) Мяч используется в качестве отягощения (в упражнениях такого типа можно держать предмет постоянно, а можно в определенные моменты класть его на пол).

2) Мяч используется как опора в положении сидя, лежа (под голову, под спину, под руки, под ноги).

3) Мяч используется в качестве препятствия (для перешагивания ногами или руками, для перепрыгивания).

4) Мяч используется как ориентир.

5) Мяч используется для подбрасываний, перебрасываний и ловли. Эта группа упражнений проводится преимущественно в парах, но возможны и другие варианты (в тройках, в кругу и т. д.).

Примерный комплекс ОРУ с набивным мячом

- И.п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках над головой 1 – подняться на носки мяч вверх; 2 – и.п. 3-4-то же
- И.п. – наклон вперед, ноги врозь, руки на мяч 1-4 – перекатывая мяч вперед перейти в положение упора лежа, руки на мяче 5-8 – и.п.
- И.п.- то же Перекаты мяча вокруг левой и правой ноги
- И.п. – стойка, мяч внизу. 1 – выпад вправо, левая нога в сторону на носок 2- 3 – пружинящие покачивания в выпаде; 4 – и.п. 5-8 – то же влево
- И.п. – упор лежа ноги на мяче 1-2 – согнуть руки 3-4 – и.п.
- И.п. – лежа на спине, мяч между стоп 1 – мяч вверх 2 – согнуть ноги в коленях 3 – мяч вверх 4 – и.п.
- И.п. – сед, руки на коленях, мяч за спиной 1-2 – наклоняясь назад, лечь на мяч руки вверх 3-4 – и.п.
- И.п. – сед упор сзади, мяч между стоп 1 – согнуть ноги 2 – и.п. 3-4 – то же
- И.п. – упор лежа, ноги врозь, руки на мяче 1 – мах левой ногой назад 2 – и.п. 3-4 – то же правой
- И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч на правой руке.

Перебрасывание мяча с руки на руку

- И.п. – стойка, мяч на полу впереди. Прыжки на двух ногах через мяч

Примерный комплекс ОРУ с набивным мячом в парах

- И.п. – стоя спиной друг к другу, ноги врозь, мяч верху 1-2 – наклон вперед, передать мяч под ногами 3-4 – и.п.
- И.п. – стоя лицом друг к друг, ноги врозь, руки вперед с опорой на мяч 1 – согнуть руки 2 – и.п. 3-4 – то же

- Перебрасывания мяча друг другу. а) от груди двумя руками б) из-за головы в) снизу вверх г) сбоку одной рукой д) стоя спиной к партнеру, с поворотом через левое (правое) плечо е) стоя спиной к партнеру назад, через голову

- И.п. – лежа на спине, ноги врозь, упираясь стопами друг в друга, руки вверх, мяч в руках у одного партнера 1-2 – сед ноги врозь, мяч передать партнеру; 3-4 – и.п.

2.2 ОРУ в парах (без предметов)

ОРУ в парах – очень эмоциональный и действенный вид упражнений. Главное их достоинство – возможность взаимных активных действий партнеров. Пары должны подбираться таким образом, чтобы не было чрезмерной разницы в росте, весе, силе партнеров.

Варианты сцеплений (хватов):

1. Поперечный (обычный) хват – взявшись за руки.
2. Хват пальцами – обоюдный хват согнутыми пальцами.
3. Глубокий хват – обоюдный хват за лучезапястные суставы.
4. Прямой хват – упираясь ладонями друг в друга, пальцы разведены.
5. Хват за большие пальцы.
6. Плечевой хват – руки на плечи партнеру.
7. Локтевой хват – сцеплением за локти.

В зависимости от того, как распределяются функции партнеров, парные упражнения можно разделить на следующие группы:

- упражнения, в которых оба партнера делают одни и те же движения;
- упражнения, в которых один партнер выполняет движение, а другой поддерживает;
- упражнения, в которых партнеры оказывают взаимное сопротивление;
- упражнения, в которых один партнер выполняет движение, а другой оказывает сопротивление (мешает);
- упражнения, в которых один партнер выполняет пассивные движения при активной помощи другого.

Примерный комплекс ОРУ в парах

- 1) И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки 1 – руки через стороны вверх, левую ногу назад на носок, прогнуться 2 – и.п. 3-4 – то же другой ногой
- 2) И.п. то же 1 – выпад влево 2 – и.п. 3-4 – то же вправо
- 3) И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки 1-2 – подняться на носки, руки через стороны вверх 3-4 – и.п.
- 4) И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху 1 – одновременный выпад левой вперед 2 – и.п. 3 – то же с правой 4 – и.п.
- 5) И.п. – то же 1 – выпад влево 2 – и.п. 3-4 – то же вправо
- 6) И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки 1 – А. левую ногу в сторону на носок, руки в стороны Б. правую ногу в сторону на носок, руки в стороны 2-3 – А. наклоны влево Б. наклоны вправо 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону
- 7) И.п. – стоя лицом друг к другу 1-3. А. пружинящие наклоны вперед, касаясь пола. Б. усиливая наклоны, давит руками на спину А. 4 – и.п.
- 8) И.п. – стоя спиной друг к другу, сцеплением за локти 1-3 – пружинящие наклоны в сторону 4 - и.п. 5-8 – то же в другую сторону
- 9) И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечи партнеру 1-3 – пружинящие наклоны вперед 4 – и.п.
- 10) И.п. стоя друг к другу лицом, руки на плечи 1-3 – пружинящие наклоны в сторону 4 - и.п. 5-8 – то же в другую сторону
- 11) И.п. – стоя спиной друг к другу взявшись за руки 1 - наклон в сторону одна рука вверх над головой, другая вниз 2 - и.п. 3-4 – то же в другую сторону
- 12) И.п. – стоя друг за другом 1 – А. присед. Б. нажимая на плечи, оказывает сопротивление 2 – и.п. 3-4 – то же
- 13) И.п. – стоя лицом друг к другу, удерживая левую ногу партнера за голеностоп и взявшись свободной рукой за его плечо 1-2 – полуприсед на правой 3-4 – И.п. То же на левой

Раздел 3 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ

3.1 Разминка и подготовка к движениям

- 1) Бег вперед
- 2) Бег спиной вперед
- 3) Передвижения приставными шагами в сторону
- 4) Бег кариоки
- 5) Прыжки вверх
- 6) Повороты на осевой ноге
- 7) Бег вперед с поочередными поворотами корпуса в одну и другую сторону
- 8) Бег 3 шага вперед, 1 шаг назад
- 9) Бег 3 шага спиной вперед, 1 шаг вперед
- 10) Бег 2 шага вперед, поворот и 2 приставных шага боком
- 11) Бег 2 шага спиной вперед, поворот и 2 приставных шага боком
- 12) 2 приставных шага боком, обратный поворот и 2 приставных шага другим боком вперед
- 13) Бег 2 шага с высоким подниманием колен, 2 шага с захлестыванием голени назад
- 14) Продвижение вперед скачками с ноги на ногу и взмахом рук (приземление на толчковую ногу)
- 15) Продвижение вперед с высоким подниманием колена одной ноги, другая нога «не работает» (вместо поднимания колена, короткий шаг вперед)

3.2 Динамическая гибкость

- 1) Шаг вперед, высоко поднять колено, обхватить его ладонью одноименной руки и отвести в сторону. То же, с шагом другой ногой.
- 2) Шаг вперед, высоко поднять колено, обхватить его ладонью одноименной руки и отвести внутрь. То же, с шагом другой ногой.

3) Шаг вперед, высоко поднять колено, обхватить его ладонями, затем отпустить и сразу захлестнуть голень назад, подхватить стопу ладонью одноименной руки и потянуть вверх.

4) Шаг вперед левой ногой, наклон, коснуться ладонью правой руки пола, вытянув правую ногу назад. То же, с шагом правой ногой, наклоном и касанием пола ладонью левой руки.

5) Наклон вперед, ладони на пол. Поочередное «переступание» ладонями вперед до положения упора лежа. Медленное переступание стопами вперед до исходного положения наклона вперед и т.д.

6) Шаг вперед, высоко поднять колено. Ладонь одноименной руки обхватывает колено, а ладонь другой руки подхватывает стопу снизу и тянет ее внутрь-вверх. То же, с шагом другой ногой.

7) Глубокий выпад в сторону, сгибая ногу в колене. Наклон в ту же сторону, с опорой ладонями о колено. Выпрямиться и выполнить наклон к другой ноге, согнув ее в колене. Вновь выпрямиться и выполнить наклон вперед, коснувшись пола между ногами. Скачком продвинуться дальше и продолжить упражнение.

8) Выпад вперед, потянуться прямыми руками вверх-назад. То же с выпадом вперед другой ногой.

9) Выпад правой ногой вперед, наклон вправо, коснуться пола правой рукой, поднимая левую руку вверх. То же, с выпадом вперед левой ногой и т.д.

10) Продвижение глубокими поочередными выпадами вперед и поворотом корпуса в сторону впередистоящей ноги перед очередным выпадом.

11) Ходьба «гусиным шагом» глубокими выпадами, руки за голову.

12) «Над и под барьером». Передвижение приставными шагами, последовательно высоко поднимая ноги одна за другой, очередной приставной шаг в низкой стойке и т.д.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гимнастика: учебник для студ. высш. учеб. завед. / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Кадакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова, - 3-е изд., стер – М.: Издат. Центр «Академия», 2005. – 448 с.
2. Книга учителя физической культуры. Под общ. Ред. В.С. Каюрова. Предисл. И.В. Савинкова. М.: Физкультура и спорт, 1973. – 333 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 136 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г.И. Погодаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: TerraСпорт, 2000. – 72 с.
6. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ	5
1.1 КЛАССИФИКАЦИЯ ОРУ	5
1.2 ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ С ПОМОЩЬЮ ОРУ....	11
1.3 ОСНОВЫ ТЕРМИНОЛОГИИ.....	16
2. КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ...	20
2.1 ОРУ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ	20
2.2 ОРУ В ПАРАХ (БЕЗ ПРЕДМЕТОВ)	22
3. ОРУ В ДВИЖЕНИИ	24
3.1 РАЗМИНКА И ПОДГОТОВКА К ДВИЖЕНИЯМ	24
3.2 ДИНАМИЧЕСКАЯ ГИБКОСТЬ	24
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	26