



М.М. СТЕПАНОВА, К.С. СТЕПАНОВ

**Комплексы упражнений с мячами для
развития физических качеств**

**Челябинск
2021**

М.М. СТЕПАНОВА, К.С. СТЕПАНОВ

**Комплексы упражнений с мячами
для развития физических качеств
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

Челябинск
2021

УДК 796.07 (076) (021)

ББК 75.1я73

С 79

Степанова, М.М. Комплексы упражнений с мячами для развития физических качеств: учебно-методическое пособие / М.М. Степанова, К.С. Степанов – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 77 с. – Текст: непосредственный.

ISBN

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с программой дисциплин «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт». Предназначено для сопровождения самостоятельной работы студентов дневной и заочной форм обучения. Пособие может быть использовано в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, тренеров.

Рецензенты: И.Ф. Черкасов, канд. пед. наук, доцент

С.А. Айткулов, канд. пед. наук, доцент

ISBN

© Степанова М.М., Степанов К.С., 2021

© Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| 1. Основные физические качества. Способы их развития..... | 6 |
| 1.1. Сила..... | 7 |
| 1.2. Выносливость..... | 9 |
| 1.3. Быстрота..... | 10 |
| 1.4. Ловкость..... | 12 |
| 1.5. Координация..... | 13 |
| 1.6. Гибкость..... | 14 |
| 2. Комплексы упражнений с набивными мячами..... | 16 |
| 2.1. Правила и методы выполнения индивидуальных и групповых упражнений с использованием мяча..... | 16 |
| 2.2. Упражнения с набивными мячами..... | 23 |
| 2.3. Подвижные игры и эстафеты с набивными мячами..... | 38 |
| 3. Упражнения с баскетбольными мячами..... | 43 |
| 3.1. Упражнения на развитие «чувства мяча»..... | 44 |
| 3.2. Упражнения и игры с ведением мяча..... | 58 |
| 3.3. Упражнения для освоения и совершенствования техники бросков мяча в кольцо..... | 66 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК | 74 |

ВВЕДЕНИЕ

Крепкие мышцы, большая физическая сила нужны были человеку с древних времен.

Понятие силы непременно ассоциируется с крепкими, тренированными мышцами. Широкие плечи, хорошо развитые бицепсы, мощная спина, мускулистые ноги. К сожалению, подобных атлетов в настоящее время встречается все меньше и меньше, в основном это спортсмены или люди, занимающиеся физическим трудом. Зато гораздо больше сейчас людей, которые уже после 30 лет имеют далеко не атлетическую фигуру: узкие плечи, руки с едва различимыми мышцами, выпирающий живот. Немало среди молодых еще людей и толстяков с округлыми женскими формами. Но беда их не только в отсутствии внешней красоты. Ведь хорошо известно, что внешний вид отражает и состояние здоровья человека.

Крепкие, хорошо развитые мышцы украшают человека. Красивый, здоровый человек легче шагает по жизни. Он больше уверен в себе, и от этого ему многое удастся. Добиться этого можно только с помощью регулярных занятий физической культурой и спортом.

В результате регулярных тренировок повышается прочность суставов, связок, а под влиянием специальных упражнений – и их эластичность и гибкость.

В результате тренировок в мышцах увеличивается число мышечных волокон, причем каждое волокно становится толще. Это и обеспечивает прирост мышечной силы.

Мышечная сила характеризуется способностью преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему. Как двигательное качество организма мышечная сила имеет значение для проявления других двигательных качеств, таких как скорость, ловкость, выносливость.

Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность – наличие отягощения

(собственный вес, сопротивление амортизатора, вес гантелей и т.д.), которое необходимо преодолевать.

Поскольку занятия по физкультуре являются обязательными в программе образовательных учреждений, а итогом программных занятий считается сдача зачетных норм и норм комплекса ГТО (что является государственным нормативом оценки физической подготовленности), то важно уделять внимание развитию мышечной силы обучающихся с целью повышения уровня их общей физической подготовки и укрепления здоровья.

Представленный комплекс упражнений ориентирован на:

- подготовку тела к сложным двигательным действиям;
- совершенствование способности управлять различными частями своего тела;
- развитие двигательных качеств: быстрое выполнение упражнений будет способствовать развитию скорости;
- увеличение подвижности в суставах, гибкость через выполнение максимальной амплитуды движений (например, стараясь ниже наклониться или шире сделать выпад);
- предупреждение плоскостопия и нарушения осанки;
- развитие силы.

Основная задача общеразвивающих упражнений: повышение уровня общей работоспособности и содействие гармоничному развитию студентов.

Представленный комплекс упражнений ориентирован на реализацию следующих современных педагогических технологий: развивающего и дифференцированного обучения и направлен на развитие у обучающихся таких качеств, как гибкость, выносливость, подвижность, сила и быстрота реакции.

Данный материал может выполнять функции руководства по изучению предложенной дисциплины, как на занятиях, так и для самостоятельной работы студентов.

1. Основные физические качества. Способы их развития

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную и целесообразную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться по-разному. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других – более высокая точность воспроизведения параметров движения.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации. В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. К двигательным способностям

относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость.

1.1. Сила

Сила – это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой. Обычно, когда говорят о мышечной силе человека, речь идет о максимально произвольной силе. Осуществление мышечного действия протекает при произвольном усилии и стремлении максимально сократить необходимые мышцы. Максимальная произвольная сила зависит от двух групп факторов, влияющих на ее величину: мышечных и координационных.

Управлять мышцами, когда требуется проявить их силу, очень сложная задача для центральной нервной системы. Максимальная произвольная сила всегда ниже, чем максимальная сила мышц, которая зависит от числа мышечных волокон и их толщины. Разница между значениями этих параметров силы называется силовым дефицитом. Силовым дефицитом тем меньше, чем совершеннее центральное управление мышечным аппаратом.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при натуживании и наименьшая – при вдохе. Различают абсолютную и относительную силы действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, а относительная – отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц.

Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения. Первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям (прыжок вверх), а второй – постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей (удержание веса штанги на вытянутых руках).

Собственно силовые способности проявляются преимущественно в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил. Степень проявления силовых способностей человека зависит от количества мышц, вовлеченных в работу, или от особенностей их сократительных свойств. В соответствии с этим различают два метода в развитии силовых способностей: использование упражнений с максимальными усилиями и использование упражнений с неопредельными отягощениями. Упражнения с максимальными усилиями предполагают выполнение двигательных действий с предельными или околопредельными (90–95% от максимальной величины) отягощениями. Это обеспечивает максимальную мобилизацию нервно-мышечного аппарата и наибольший прирост силовых способностей. Предельное напряжение мышц требует проявления больших психических напряжений, приводит к перевозбуждению нервных центров, в результате чего в работу дополнительно включаются «лишние» для выполнения данного упражнения мышечные группы, затрудняющие совершенствование техники движений.

Упражнения с неопредельными отягощениями характеризуются выполнением двигательных действий с максимальным числом повторений при относительно небольших отягощениях (до 50–60% от предельных). Это позволяет выполнять большой объем работы и обеспечивает ускоренный рост мышечной массы. При этом режиме работы тренировочный эффект достигается в течение длительного времени.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешними отягощениями (например, метание набивных мячей). Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы мышц. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена.

1.2. Выносливость

Выносливость – это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению.

На практике различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью. Специальная выносливость – способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание) или в течение строго ограниченного времени (футбол, баскетбол, хоккей).

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне

мощности и в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Для развития выносливости применяются различные методы:

- равномерный непрерывный метод (дает возможность развитию аэробных способностей организма). Здесь применяются упражнения циклического характера (бег, ходьба), выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности;
- переменный непрерывный метод (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);
- интервальный метод (дозированное повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха обычно служит ходьба).

1.3. Быстрота

Быстрота – это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она составляет важную основу, необходимую для успеха в большинстве спортивных игр. Залог быстроты находится в зависимости от трех основных компонентов.

Подвижность нервных процессов: продолжительность процесса восприятия составляет основу быстроты двигательной реакции. Напряжение воли – достижение максимально возможной скорости в определенной степени зависит от сознательного акта применения усилия над собой. Координационные центрально-нервные факторы в определенной мере влияют на частоту движений.

Итак, проявление высоких скоростных качеств зависит от степени развития подвижности нервных процессов, воли и координационных центрально-нервных факторов. Обычно выделяют три разновидности

проявления быстроты: 1) латентное время двигательной реакции (минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель); 2) скорость отдельного движения; 3) частота движений.

В первой форме проявления быстроты следует рассматривать время, затраченное на начало действия в ответ на известное определенное раздражение, например, звуковой сигнал старта. В данном случае латентным временем двигательной реакции будет время, затраченное на восприятие звукового сигнала, обработку полученной информации, передачу импульса к действию как ответной реакции на раздражитель. Окончанием этого процесса считается момент, с которого начата двигательная активность.

Скорость отдельного движения характеризуется психической организацией одиночного действия. Если ходьба человека состоит из множества повторяющихся движений (шагов), то один шаг – отдельное движение. Скорость одного шага – это скорость отдельного движения. Скорость шагов – соответственно частота движений.

Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы:

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью;
- игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).

1.4. Ловкость

Ловкость – это, во-первых, способность овладевать сложными двигательными координациями: во-вторых, спортивными движениями и

совершенствованием их; в-третьих, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.

В данном случае объектом познания выступают движения и действия, совершаемые с предельной точностью пространственных, временных и силовых параметров. Среди физических качеств ловкость, с точки зрения психологии, занимает особое положение. Она проявляется только в комплексе с другими физическими качествами. Человек может отличаться высокой степенью развития ловкости в гимнастике, но не достаточно для спортивных игр.

Ловкость – важная предпосылка к развитию и совершенствованию спортивной техники, и поэтому имеет первостепенное значение в видах спорта, где предъявляются высокие требования к координации движений. Она играет большую роль в тех видах спорта, в которых необходима способность приспосабливаться к быстро изменяющимся ситуациям в соревнованиях (спортивные игры). Ловкость нужна и при реактивных движениях, когда спортсмену приходится рефлекторно (мгновенно) восстанавливать нарушенное равновесие (при столкновении, поскользнувшись и т.п.).

Ловкость, как отмечалось выше, может проявляться только в комплексе с другими физическими качествами. В этом заключается одна из основных предпосылок развития ловкости – физические способности человека. Другой предпосылкой, влияющей на развитие ловкости, является запас движений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми образуют новый навык. Деятельность анализаторов – третья основная предпосылка для развития ловкости. Наряду с определенной ролью ранее приобретенного двигательного опыта большое значение в развитии и проявлении ловкости играет обработка текущей информации. Все свидетельствует, как велика зависимость ловкости от функциональных возможностей центральной нервной системы.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные подвижные игры.

1.5. Координация

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают: 1) пространственную ориентировку; 2) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; 3) статическое и динамическое равновесие. Пространственная ориентировка подразумевает сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций) и умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее. Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения.

Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия. Различают статическое и динамическое равновесие. Первое проявляется при длительном сохранении определенных поз человека (например, стойка на лопатках в гимнастике), второе – при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение на лыжах). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по

наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры). Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков). Навыки в статическом равновесии формируют посредством постепенного изменения координационной сложности двигательного действия, а в динамическом – за счет постепенного изменения условий выполнения упражнений.

1.6. Гибкость

Гибкость – физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, лимитирует возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений. В практике физического воспитания выделяют общую и специальную гибкость. Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата,

вторая – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

От растяжимости суставных связок, сухожилий и силы мышц, проходящих около того или иного сустава, зависит, какую амплитуду действия может использовать человек. Эластичность связок можно увеличить с помощью систематических упражнений. Однако гибкость ограничивается прежде всего эластичностью мышц. В различных упражнениях сокращение определенных мышц сопровождается растягиванием их антагонистов. При движениях с максимальной амплитудой подвижность в суставах зависит от способности антагонистов достаточно растягиваться, причем следует помнить, что существует определенный предел их способности возвращаться в исходное положение, так что специальные упражнения при тренировке гибкости необходимо сочетать упражнениями на силу.

Реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Одним из методов развития гибкости является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократном растягивании и многократных повторениях. Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д.

2. Комплексы упражнений с набивными мячами

2.1. Правила и методы выполнения индивидуальных и групповых упражнений с использованием мяча

При проведении учебно-тренировочных занятий с использованием набивных и баскетбольных мячей необходимо придерживаться следующих методических положений:

1. Включать в занятия упражнения, наиболее соответствующие решению задач подготовки студентов с учетом их возраста, пола, технической и физической подготовленности.

2. Соблюдать при подборе и применении упражнений с набивными мячами чередование нагрузки на отдельные группы мышц, т.е. очередность выполнения упражнений должна быть такой, при которой в определенной последовательности происходит смена участвующих в работе мышечных групп, например: «руки – туловище – ноги» или «руки – ноги – туловище».

3. Подбирать упражнения с учетом их локального влияния на развитие отдельных мышц групп или определенных физических качеств. Воздействовать на отстающие группы мышц в соответствии с индивидуальными особенностями студентов и уровнем их физического развития.

4. Придерживаться принципа постепенности и последовательности повышения нагрузок. Например, постепенно увеличивать вес набивного мяча, менять число повторений упражнения в зависимости от веса мяча; чередовать выполнение упражнения в медленном и быстром темпе, броски утяжеленных и легких мячей, чередовать работу одних групп мышц с отдыхом других, после сложного и тяжелого упражнения давать более легкие, способствующие восстановлению сил и дыхания.

5. Применять упражнения с мячами по правилу «прогрессирования» в виде нарастания нагрузки за счет увеличения амплитуды и скорости движений, количества повторений и т.д.

6. Разумно сочетать в занятии различные по характеру и направленности упражнения. Например, после выполнения упражнения скоростно-силового характера должна следовать серия силовых упражнений, затем серия упражнений на развитие гибкости. Заключительная часть занятия с мячами должна обязательно содержать упражнения на расслабление мышц.

7. Обеспечивать по возможности равномерную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

При проведении занятий с мячами физическая нагрузка регулируется за счет изменения следующих факторов:

- числа упражнений (в комплексе, в занятии);
- сложности и трудности упражнений;
- продолжительности выполнения упражнений;
- темпа (интенсивности) выполнения упражнений;
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- характера отдыха (пассивный, активный);
- исходных положений перед выполнением упражнений (одно и то же упражнение, выполняемое из разных исходных положений, по-разному влияет на величину нагрузки).

При составлении комплексов физических упражнений с мячами нецелесообразно выполнение подряд нескольких упражнений из одного и того же исходного положения.

Подбор и чередование упражнений зависят от задач, решаемых в учебно-тренировочном занятии, от возраста, пола и уровня физической подготовленности студентов. Упражнения могут выполняться на время (например, выполнять броски в течение 1 мин), на число повторений (например, выполнить определенное число бросков), на точность, на выполнение упражнений левой и правой рукой.

Упражнения с мячами можно выполнять индивидуально, в парах, тройках, четверках и т.д., с использованием различного инвентаря и оборудования, например, гимнастических скамеек, стенок, коня и др.

При выполнении упражнений с партнерами (в парах, тройках, четверках и т.д.) следует придерживаться следующих методических рекомендаций:

- Подбирать партнеров по полу, росту и физической подготовленности. Правда, иногда целесообразно подбирать партнеров по принципу: «маленький – большой». Особенно это имеет важное значение в игровых упражнениях 1x1.

- Размещать занимающихся так, чтобы они не мешали друг другу.

- Предусматривать смену ролей партнеров в тех упражнениях, где они выполняют движения, разные по форме и содержанию.

При выполнении упражнений с мячами рекомендуется периодически использовать соревновательный метод (например, кто быстрее выполнит 30 точных бросков мяча в кольцо; кто быстрее забьет 8 мячей в игре 1x1 и т.д.).

В начале тренировочного занятия (несмотря на уровень технического мастерства занимающихся) целесообразно применять упражнения, способствующие развитию «чувства мяча». Это весьма специфическое «чувство», которое необходимо постоянно тренировать у студентов, поскольку оно определяет качество выполнения всех технических элементов баскетбола.

При проведении упражнений в передаче и ловле мяча необходимо сначала научить занимающихся правильно ловить мяч, так как неумение принять летящий мяч может привести к травмам (повреждениям пальцев, ушибам и т.п.). Поэтому сначала следует применять индивидуальные упражнения с мячом, в которых развивается чувство мяча и происходит обучение ловле мяча, и только после этого – передачи в парах, в тройках и т.д., постепенно увеличивая расстояние между партнерами, вес и размер мячей, сложность заданий.

При выполнении передач в парах одновременно двумя мячами следует указывать, кто бросает мяч по более высокой траектории, кто по более низкой, какие использовать виды передач и т.д.

Во время выполнения упражнений, связанных с бросками мячей (особенно набивных), необходимо соблюдать дисциплину. Беспорядочные и неточные броски могут стать причинами травм занимающихся.

Большинство упражнений с мячами, выполняемых в положении стоя, можно заменить аналогичными упражнениям и в положении стоя на коленях, сидя, лежа. Упражнения с мячами можно выполнять не только на месте, но и в движении.

При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:

1. Повторный метод. Сущность повторного метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные промежутки отдыха. В результате этого в организме происходят все меньшие морфофункциональные сдвиги, т.е. одна и та же работа осуществляется более экономно. Это позволяет проявлять физические усилия (силовые, скоростные и т.д.) на более высоком, зачастую максимальном уровне.

2. Интервальный метод. Он отличается от повторного метода, главным образом, нормированными интервалами отдыха. Обычно между частями нагрузки применяются жесткие интервалы, т.е. очередная порция нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности. Поэтому данный метод используется преимущественно при воспитании специфической выносливости (скоростной, координационной, силовой).

Интервальный метод не рекомендуется на начальных этапах занятий, так как он оказывает острое воздействие на сердечно-сосудистую систему.

3. Метод сопряженного воздействия. Он основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (например, с набивными

мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств, при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (технических приемов).

4. Игровой метод. Он заключается в выполнении физических упражнений в различных игровых заданиях и ситуациях, имеющих сюжетную основу и конечную цель.

Основными методическими особенностями *игрового метода* являются следующие:

1. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии. В случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры и игровые задания).

2. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей.

3. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у занимающихся самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других личностных качеств.

Одним из важных моментов в использовании игрового метода в учебном процессе студентов является выделение водящих и распределение игроков на команды.

Выделять водящих можно разными способами:

- по назначению;
- по жребию (жеребий может быть произведен путем расчета, метания и другими способами);
- по считалочке;

- по расчету до цифры 7;
- по выбору играющих;
- по результатам предыдущих игр.

Распределение игроков на команды проводится также разными способами:

- по усмотрению руководителя игры (преподавателя);
- путем расчета (например, на «первый» и «второй»);
- путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны (в каждом ряду должно быть столько человек, сколько требуется команд для игры);
 - по сговору (играющие, разделившись на равные по силам пары, выбирают капитанов, а затем капитаны их выбирают по названиям);
 - по назначению капитанов (играющие выбирают двух капитанов, которые по очереди выбирают игроков в свою команду);
 - путем формирования постоянных команд.

В организации командных игр важная роль отводится капитанам, которые отвечают за поведение всей команды в целом или отдельными играющими. Капитанов выбирают сами играющие или их назначает руководитель игры.

5. Соревновательный метод. Это специально организованные состязания (с использованием мячей), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации студентов.

Применение *соревновательного метода* предполагает соблюдение следующих требований и условий: 1) выполнение всеми соревнующимися обусловленных правил; 2) соблюдение принципа равенства шансов для всех участников; 3) наличие арбитра для определения победителя.

Для *соревновательного метода* характерны следующие методические особенности:

1. Конкурентное сопоставление сил в рамках упорядоченного соперничества осуществляется, как правило, в условиях предельно возможного проявления физических и иных способностей, что объективно приводит к их эффективному совершенствованию.

2. Соревновательный метод является наиболее адекватным способом определения физической, технической, волевой подготовленности студентов.

3. Использование соревновательного метода вызывает у студентов высокие эмоциональные переживания, что, как правило, также стимулирует предельное проявление сил и соответствующее развитие.

4. Педагогический контроль за физиологическими и психическими нагрузками в процессе соревнования, как правило, затруднен, а излишнее вмешательство преподавателя может негативно повлиять на ход соревнования.

7. Метод круговой тренировки. Предусматривает выполнение комплекса специально подобранных физических упражнений (например, с набивными мячами), направленно воздействующих либо на одно-два физических качества, либо на отдельные части тела (группы мышц). Этот метод считается одним из эффективных способов повышения как общей, так и специальной физической работоспособности.

Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 8–12 «станций» (т.е. рабочих мест с соответствующим оборудованием и инвентарем), которые располагаются в спортивном зале или на площадке по кругу, на каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий.

Начало выполнения упражнений и их окончание, переходы от одной «станции» к другой проводятся по команде преподавателя, который следит за временем выполнения упражнений и паузами отдыха и, если требуется, делает необходимые замечания и дает указания перед началом упражнений на очередной «станции».

Закончив выполнение упражнения на последней «станции», студенты вновь возвращаются к первому упражнению, таким образом замыкая круг. Круг упражнений можно повторять несколько раз.

2.2. Упражнения с набивными мячами

Набивной мяч представляет собой круглый кожаный чехол, набитый морской травой, мочалом, волокном или ватой. Диаметр 30–42 см, масса 1–5 кг.

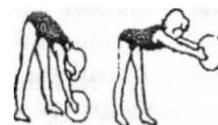
В системе занятий у студентов упражнения с набивными мячами применяются как средство общей физической подготовки для развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, формирования правильной осанки.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Стойка ноги вместе, мяч сверху. Сгибание и разгибание рук с мячом. Выполнять с полной амплитудой, без пауз. Туловище прямое.

2. Стойка на коленях, мяч за спиной внизу. Пружинистые отведения мяча назад-вверх. Выполнять прямыми руками с полной амплитудой.

3. Стойка ноги на ширине плеч, наклон вперед, мяч внизу. Поднять мяч вверх (до уровня плеч) и вернуться в исходное положение.



4. Стоя лицом друг к другу, мяч держат в руках перед собой оба партнера. Попеременно толкать мяч вперед, преодолевая сопротивление партнера. Руки от мяча не отрывать.



5. Упор лежа. Руки опираются о набивной мяч. Сгибание и разгибание рук.



Упражнения для мышц туловища

1. Стойка ноги на ширине плеч, мяч сверху. Наклоны туловища в стороны. Выполнять с большой амплитудой. Руки прямые. Мяч держать строго над головой.

2. Стоя левым боком к скамейке, поставив на нее левую ногу. Мяч сверху. Пружинистые наклоны влево. То же в другую сторону.



3. Стойка ноги шире плеч, мяч сверху. Круговые движения туловища с мячом влево и вправо. Выполнять с большой амплитудой. Мяч заводить как можно дальше за голову.

4. Стойка ноги шире плеч, мяч сверху. Наклоны туловища вперед-вниз, мяч между ногами. Упражнение выполнять с большой амплитудой. При наклоне ноги в коленях не сгибать.



5. Стойка ноги шире плеч, мяч впереди. Повороты туловища влево (вправо), касаясь мячом за спиной правой (левой) пятки. Колени можно немного сгибать.



6. Стойка на коленях, мяч впереди (или вверху). Пружинистые наклоны назад. Выполнять с большой амплитудой. Руки прямые.



7. Стойка на коленях, мяч вверху. Поочередные двойные наклоны туловища вправо и влево.



8. Сед на полу, ноги шире плеч, мяч вверху. Наклоны вперед к левой ноге, перед собой, к правой ноге. При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать, смотреть на мяч.

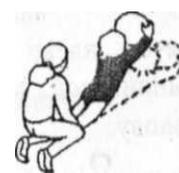


9. Сед руки вверх, ноги вместе, мяч сзади на полу. Наклон назад, лечь спиной на мяч, прогнуться, прямыми руками коснуться пола за головой. Мяч расположен на уровне поясницы. При подъеме в сед туловище держать прямо. Таз от пола не отрывать.

10. Лежа на боку, мяч держать вверху. Партнер прижимает ноги к полу. Поднять туловище вверх и вернуться в исходное положение. Руки в локтях не сгибать и удерживать мяч точно над головой.



11. Лежа на животе, мяч вверху. Партнер прижимает ноги к полу. Поднять мяч прямыми руками и прогнуться. Вариант выполнения: поднять



мяч одной рукой и прогнуться, другая рука за спиной (на пояснице).
Удерживать данное положение в течение 10–20 с.

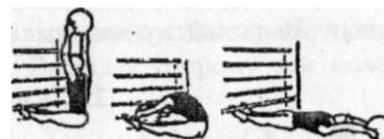
12. Лежа на животе, мяч сверху, но ноги располагаются на гимнастической скамейке. Выполнять с максимально возможной амплитудой. Руки в локтевых суставах не сгибать. Вариант выполнения: поднять мяч одной рукой и прогнуться, другая рука за спиной на пояснице. Удерживать данное положение в течение 10–20 с.



13. Стойка на одной ноге спиной к гимнастической стенке, другая опирается на рейку. Мяч сверху. Наклон вперед с касанием мячом пола. Разгибаясь прогнуться. При наклоне вперед опорную ногу не сгибать в колене. Упражнение выполнять с большой амплитудой.

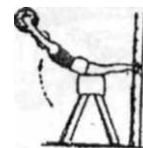


14. Сед на полу лицом к гимнастической стенке, носки ног закреплены за нижнюю рейку, мяч сверху. Наклон вперед с касанием мячом ног (или рейки гимнастической стенки), вернуться в исходное положение. Наклон назад (лечь на спину), мяч вверх. При наклоне вперед ноги не сгибать. При наклоне назад мяч удерживать в прямых руках строго над головой.

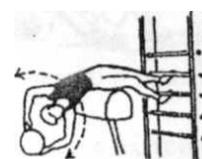


15. Сед на коне, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, мяч сверху. Наклон назад, мячом коснуться пола и вернуться в исходное положение. Выполнять с большой амплитудой, без пауз.

16. Лежа бедрами на гимнастическом коне лицом вниз, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, мяч вверх. Сгибание и разгибание туловища. Выполнять с большой амплитудой, без пауз. Руки прямые, в локтях не сгибать.



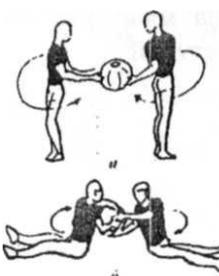
17. Сед на гимнастическом коне, ноги закреплены за рейки гимнастической стенки, мяч вверх. Круговые движения туловища в левую и правую стороны. Выполнять с большой амплитудой, без пауз.



18. Стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча сбоку (по кругу) влево и вправо. Первый, поворачивая туловище влево, передает мяч второму. Второй, приняв его справа, поворачивается влево и передает мяч первому, который поворачивается вправо.



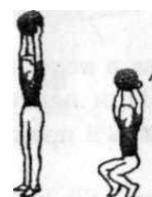
19. Передача мяча по «восьмерке»: а) стоя; б) сидя. Первый, поворачиваясь влево, передает мяч второму сзади (за спиной), который также поворачивает туловище влево.



20. Приняв мяч, второй, поворачиваясь вправо вместе с первым, описывает мячом круг и передает его обратно партнеру. Выполнять с максимальным поворотом туловища.

Упражнения для мышц ног

1. Стойка ноги вместе, мяч вверх. Приседания. Присед глубокий. Спину держать прямо, руки с мячом не сгибать.



2. Стойка ноги вместе, мяч вверх. Выпад правой (левой) ногой вперед, мяч вверх. Туловище и руки держать прямо. Мяч строго над головой. Выполнять с большой амплитудой.



3. Лежа на спине, мяч удерживается прямыми ногами. Поднять ноги вверх (до прямого угла) и опускать их в сторону.



4. Сед на полу. Упор руками сзади. Мяч лежит у левой стопы. Поднять обе ноги над мячом и перенести их на другую сторону. Вернуться в и.п.



5. Ходьба в приседе, мяч вверх. Туловище и руки держать прямо. Мяч строго над головой.

Упражнения комплексного воздействия на группы мышц

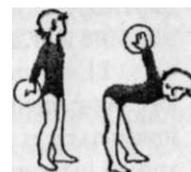
1. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Подняться на носки, мяч вверх, прогнуться и посмотреть на мяч. Выполнять прямыми руками и с большой амплитудой. Туловище держать прямо.

2. Стойка ноги вместе, мяч перед грудью (или внизу). Выпад правой (левой) ногой вперед, мяч вверх, прогнуться. Выполнять с большой амплитудой, без пауз.

3. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Выпад в сторону, мяч вперед. Руки прямые. Выпад в сторону как можно дальше.

4. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Присесть, мяч вверх. Выполнять прямыми руками, без пауз. Спину держать прямо. Присед глубокий.

5. Стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу за спиной. Наклон вперед с отведением мяча назад-вверх. Выполнять прямыми руками, без пауз. При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать.



6. Лежа на животе, мяч впереди. Сгибая руки, отвести мяч за голову и, поднимая плечи, прогнуться. Поднимая голову и плечи, стараться ноги от пола не отрывать.



7. Лежа на груди, мяч сверху. Поднимая плечи, выполнить круговые движения руками с мячом в левую и правую стороны.



8. Стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча над головой и между ногами. Во время передачи мяча партнеру следить за его руками и движением мяча.



9. Стойка ноги на ширине плеч, в затылок друг к другу на расстоянии большого шага, первый партнер, стоя впереди, держит мяч внизу. Затем, поднимая мяч вверх и наклоняясь назад, передает его партнеру. Второй, приняв мяч сверху, опускает его вниз и передает (между ногами) снова в руки первого, который также выполняет наклон вперед и принимает мяч. Передачу выполнять на доступном расстоянии.

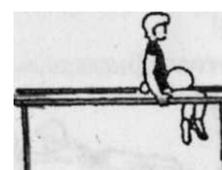


10. Сидя лицом друг к другу (соприкасаясь стопами), у одного в руках мяч: лечь на спину, держа мяч на вытянутых руках вверх, выпрямиться, передать мяч партнеру, который выполняет то же задание и т.д.



11. Сидя лицом друг другу на расстоянии 3–4 м, у одного в руках мяч: лечь на спину, держа мяч на вытянутых руках вверх, выпрямиться и выполнить передачу двумя руками сверху партнеру, который выполняет то же задание и т.д.

12. Пройти по брускам: на руках, удерживая мяч на бедрах.



13. Бег через набивные мячи (10–12 мячей). Выполнять на передней части стопы. Расстояние между набивными мячами можно менять: *а) уменьшать (частота шагов), б) увеличивать (длина шагов).*

Прыжковые упражнения

1. Прыжки вперед и назад через мяч. Выполнять на передней части стопы в среднем и быстром темпе.

2. Прыжки через мяч с поворотом на 180°, руки на поясе (или за головой). Выполнять на передней части стопы.

3. Ноги на ширине плеч, мяч между ногами. Подпрыгнуть вверх, соединить стопы над мячом и вернуться в исходное положение. Прыжки выполнять на передней части стопы в среднем темпе.

4. Прыжки вверх со сменой положения ног в воздухе («разножка»), мяч за головой. Туловище держать прямо. «Разножку» выполнять с большой амплитудой.

5. Прыжки на двух ногах через набивные мячи с продвижением вперед. Прыгать мягко на носках.

6. Спрыгивание с повышенной опоры и продвижением на двух ногах через набивные мячи.

7. Спрыгивание с повышенной опоры и продвижение вперед прыжками на двух ногах через набивные мячи. Завершается упражнение прыжком вверх с доставанием руками баскетбольного кольца (сетки).

8. Спрыгивание с повышенной опоры и продвижение вперед прыжками на двух ногах через набивные мячи. Завершается упражнение прыжком на двух ногах через вертикальное препятствие (например, барьер, планку, резиновую ленту и т.п.).

Высота повышенной опоры и вертикального препятствия 40–50 см.

9. Прыжки на одной ноге через набивные мячи с продвижением вперед. Прыгать мягко, на носках.

10. Спрыгивание с повышенной опоры на одной ноге с последующими прыжками (на одной ноге) через набивные мячи. Завершается упражнение прыжком на одной ноге через вертикальное препятствие. Прыгать мягко, на носках. Высота повышенной опоры и вертикального препятствия 30–40 см.

11. Прыжки с продвижением левым (правым) боком через установленные в ряд набивные мячи. Выполнять на передней части стопы.

12. Стойка ноги шире плеч на двух гимнастических скамейках. Мяч внизу. Выпрыгивание с мячом вверх из глубокого приседа. Выполнять с большой амплитудой. Спину держать прямо.



13. Прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед, мяч сверху. Прыжки выполнять на передней части стопы, без пауз. Руки прямые.

14. Стойка на одной ноге, другая (прямая) пяткой опирается на гимнастического коня (или на рейку гимнастической стенки), мяч сверху. Высокие подскоки на одной ноге. Прыгать мягко, на передней части стопы. Руки прямые. Мяч удерживать строго над головой. Поднятую ногу не сгибать в колене.

15. Упор лежа на гимнастической скамейке, мяч перед ногами. Прыжки через мячи вперед (упор присев) и назад (упор лежа).



16. Прыжки «лягушкой» 15–20 м с набивным мячом в руках. Выполнять с большой амплитудой.

Упражнения в бросках набивных мячей из разных исходных положений

1. Стойка ноги на ширине плеч, мяч за головой. Бросок мяча из-за головы вверх-вперед и ловля его.

2. Стойка ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Броски мяча из-за спины вверх-вперед и ловля его спереди. Бросок выполняется за счет активного отведения рук назад-вверх и небольшого наклона туловища вперед.

3. Присед, мяч за головой. Разгибая ноги и руки, подбросить мяч вверх и поймать его в положении стоя, руки вверх. При выполнении упражнения ноги и руки должны разгибаться одновременно (согласованно). Бросок мяча строго вертикально вверх.

4. Стойка ноги шире плеч, мяч вверху. Наклон вниз с последующим броском мяча (между ногами) за спину вверх. Выпрямляясь, повернуться на 180° и поймать мяч над головой. Направление броска строго вертикально вверх.



5. Стойка ноги на ширине плеч, мяч впереди. Наклониться вперед, подбросить мяч между ног вверх, выпрямиться с поворотом вправо (влево) и поймать мяч двумя руками. При повороте туловища и ловле мяча стопы не поворачивать.



6. Подбросить мяч вверх, быстро сесть на пол, встать и поймать мяч двумя руками. Бросок мяча строго вертикально вверх (над собой) на такую высоту, чтобы можно было выполнить упражнение.

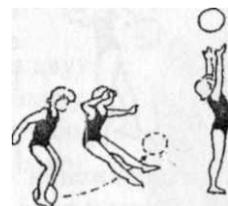


Вариант выполнения: подбросить мяч вверх, сесть, встать и поймать его, после второго подбрасывания выполнить упор лежа, а после третьего бег вперед до обозначенной линии и обратно.

7. Присед, мяч перед грудью. Разгибая ноги и руки, выполнить в прыжке бросок мяча вверх. При выполнении броска руки с мячом и ноги должны разгибаться одновременно.

8. Мяч зажат между стопами. Бросок мяча ногами из-за спины вперед-вверх и ловля его двумя руками спереди. Бросок мяча выполняется в прыжке, с активным сгибанием ног в коленных суставах.

9. Мяч зажат между стопами. Бросок мяча ногами вверх и ловля его двумя руками. Бросок мяча выполняется прямыми ногами в прыжке с заключительным движением стопами вверх.



10. Лежа на спине подбросить мяч от груди вверх и поймать его обеими руками. Варианты выполнения: а) в положении сидя; б) в приседе; в) стоя.

11. Лежа на спине подбросить мяч ногами и поймать его в положении сидя.

Упражнения сопряженного воздействия

1. Стойка ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Передачи мяча от груди двумя руками вверх-вперед. Во время передачи руки полностью разгибать в локтевых суставах.

2. Стойка ноги на ширине плеч, мяч за головой. Передача мяча вперед-вверх из-за головы.

3. Стойка левая нога впереди, правая сзади, мяч за головой. Передача мяча вперед-вверх.

4. Стойка ноги шире плеч, мяч внизу. Наклониться вперед и с разгибанием туловища и рук выполнить передачу вперед-вверх. Руки с мячом и туловище должны разгибаться одновременно.

5. Присед, мяч перед грудью, локти в стороны. Разгибая ноги и руки, выполнить передачу мяча вперед-вверх

6. Стойка ноги шире плеч, мяч вверху. Наклон туловища вперед, руки вниз (замах). Разгибая туловище и руки, выполнить передачу мяча вверх-назад (через голову).

7. Стойка ноги шире плеч, мяч над головой. Наклон туловища вниз с последующей передачей мяча назад-вверх. Выполнять упражнение с большой амплитудой, предварительно наклонив туловище назад (замах).

8. Стойка ноги шире плеч, мяч впереди. Выполнить поворот туловища вправо, слегка сгибая ноги (замах). Передача мяча двумя руками сбоку назад-вверх с поворотом туловища влево. То же в другую сторону.

9. Стоя спиной друг к другу, передачи мяча назад-вверх «восьмеркой» с поворотом туловища вправо (влево). Стопы при броске и приеме мяча не поворачивать.

10. Мяч в руках за спиной. Наклонив туловище вперед, выполнить передачу мяча из-за спины (через голову) стоящему в 3-4 м партнеру. Тот, поймав мяч, выполняет упражнение так же.

11. Передачи одной рукой от головы (сверху) в отрыв на ориентир.



12. Стойка на одном колене, мяч за головой. Передачи мяча вперед-вверх двумя руками из-за головы.

13. Стойка на одном колене, мяч в правой руке. Передача мяча вперед-вверх одной рукой. То же левой рукой.

14. Стойка на коленях, мяч перед грудью. Передача мяча вперед-вверх.

15. В парах по сигналу передачи на месте набивного мяча в отрыв на 10–20 м.

16. Передачи набивного мяча в прыжке. Получить мяч от партнера, стоя на гимнастической скамейке, передать мяч в прыжке при спрыгивании со скамейки.

Варианты выполнения: а) после получения мяча спрыгнуть со скамейки с последующим быстрым выпрыгиванием вверх и передачей мяча в прыжке; б) получить мяч в прыжке через гимнастическую скамейку и передать его в прыжке сразу после приземления.

17. Стойка на коленях, мяч вверху. Передача мяча вперед-вверх.

18. Стойка на коленях, мяч у правого плеча. Передача мяча вперед-вверх одной рукой от плеча. То же левой рукой.

19. Сед ноги вместе, мяч перед грудью. Передача мяча вперед-вверх от груди двумя руками. Расстояние между партнерами 4–5 м.

20. Сед ноги на ширине плеч, мяч за головой. Передача мяча вперед-вверх двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами 4–5 м.

21. Лежа на спине, ноги вместе, мяч вверху. Передача мяча вперед-вверх двумя руками. Бросок выполняется из положения лежа на спине с переходом в сед.

22. В парах ловля и передача набивного мяча в одном прыжке.

23. В парах передачи двух набивных мячей на месте по сигналу – передачи в отрыв на ориентир.

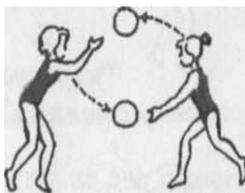
24. Лежа на животе лицом друг к другу. Передачи мяча от груди двумя руками (а). То же из-за головы двумя руками (б).



25. Лежа на животе, мяч за головой. Передача мяча вперед-вверх через препятствие (гимнастическая скамейка).



26. Мяч зажат ногами. Подпрыгнуть и отдать передачу.



27. Передачи двух мячей одновременно. Варианты выполнения: а) двумя руками от груди; б) одной рукой от плеча; в) крюком; г) полукрюком; д) из-за спины; е) снизу одной рукой.

28. Прыжки (5 –10 раз) с набивным мячом в вытянутых вверх руках с последующей передачей в отрыв на 10–20 м на ориентир партнеру.

29. Прыжки через гимнастическую скамейку боком с продвижением вперед с набивным мячом в руках (над головой или у груди) – передача в отрыв на ориентир.

30. Бег с продвижением боком вперед и передачей одного или двух мячей (встречная передача) партнеру от груди двумя руками.

31. В парах передачи двух или трех мячей во время бега по дорожке стадиона.

32. В парах передачи одного или двух мячей во время барьерного бега. Упражнение можно выполнять в виде соревнования пар – кто быстрее преодолеет дистанцию 100 или 400 м с барьерами, не потеряв мяч.

33. В парах передачи мяча во время кроссового бега. Вид передач определяется тренером.

2.3. Подвижные игры и эстафеты с набивными мячами

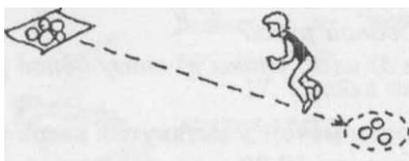
Подвижные игры с набивными мячами

Игры и игровые задания необходимо подбирать соответственно намеченным задачам учебно-тренировочного занятия и конкретным условиям работы. Поэтому тренеру по баскетболу необходимо иметь в своем арсенале набор различных игр с набивными мячами.

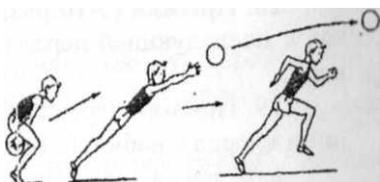
1. Кто быстрее выполнит 10 переводов набивного мяча с руки на руку вокруг туловища.

Вариант игры. Кто больше выполнит переводов мяча с руки на руку вокруг туловища за 15 с.

2. Кто быстрее, сидя на полу, «нарисует» круг (два круга) мячом, зажатым между стопами.



3. Кто больше перенесет набивных мячей (в беге) на заданное расстояние.



4. Кто дальше бросит и успеет поймать мяч в беге. Бросок набивного мяча из полуприседа вперед с последующим быстрым стартом. Догнать летящий мяч и поймать его как можно дальше от линии старта.

5. Кто сильнее? Вырывание набивного мяча. Игроки располагаются по обе стороны разделительной линии, в шаге друг от друга, лицом друг к другу, взявшись за мяч: **а** – силой вырвать мяч из рук партнера (или перетянуть его на свою сторону); **б** – то же, но игроки стоят на коленях.

6. Кто дальше? Броски набивного мяча на дальность из разных исходных положений: **а** – между ногами из-за спины; **б** – между ногами в полуприседе, мяч сзади; **в** – в прыжке двумя ногами; **г** – от груди в положении сидя, ноги врозь; **д** – из-за головы в положении сидя, ноги вместе.

7. **«Переноска мячей».** Играющие разбиваются на две команды и выстраиваются на лицевых линиях, где лежит по 8–10 набивных мячей. Задача игроков – перенести как можно больше мячей соперника на свою половину с наименьшей потерей собственных мячей. Соперникам разрешается салить игроков, владеющих мячом только на своей половине.

Если игрока осалили, то игрок вместе с мячом возвращается на линию соперника. Побеждает команда, на линии которой окажется больше набивных мячей.

8. **«Регби».** Играющие разбиваются на две команды и выстраиваются на линии нападения. По сигналу игроки устремляются к набивному мячу, лежащему в центре площадки. Команда, овладевшая мячом, старается при помощи передач и перебежек занести его за линию соперника. Команда соперников мешает продвигаться нападению, сдерживая их руками и стремясь отнять мяч. Выигрывает команда, сумевшая за определенный отрезок времени, наибольшее количество очков.

Эстафеты с набивными мячами

Задания в различных эстафетах студенты выполняют по очереди, поэтому целесообразно формировать команды не более чем из 6–8 человек, чтобы участники меньше простаивали, а больше двигались. Если участников много, то они распределяются на 3–4 и более команд.



1. Эстафета с передачей мяча над головой.

Команды выстраиваются колоннами. У первых игроков по мячу. По сигналу игрок передает мяч над головой прямыми руками стоящему сзади, тот – следующему, и так до последнего в колонне (а). Число игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передавать мяч первой.

Вариант игры: а) передача мяча над головой в положении сидя; б) мяч передается над головой назад и вперед (к первому игроку); в) последний игрок с мячом бежит вперед, встает перед первым и передает снова



2. Эстафета с передачей мяча назад между ногами.

Команды выстраиваются колоннами. У

первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается прямыми руками между ногами стоящему сзади, тот – следующему, и так до последнего в колонне. Количество игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

Вариант игры: *а* – мяч передается между ногами назад и обратно (вперед) к первому игроку; *б* – мяч передается назад между ногами, обратно (вперед) над головой.

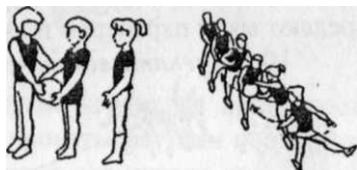
3. Эстафета друзей. Играющие строятся в две (три) колонны по два. Первые пары берут набивной мяч весом 1–5 кг (в зависимости от возраста), становятся у линии старта и зажимают его плечами. По сигналу пары бегут до установленной отметки (стойки, булавы, кегли и т.п.), огибают ее и, возвратившись назад, передают мяч следующей паре. Побеждает команда, первой закончившая перебежки с мячом в парах. При падении мяча оба игрока должны немедленно остановиться, снова зажать мяч между плечами и только тогда продолжить бег.

4. Эстафета с передачей мяча назад «волной». Команды выстраиваются колоннами. У первых игроков по мячу. По сигналу первый передает мяч назад между ногами, второй над головой, третий между ногами и так до последнего в колонне. Количество игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

Вариант игры: *а* – мяч передается назад «волной», обратно (вперед) к первому игроку над головой; *б* – последний игрок с мячом бежит вперед, встает впереди колонны и передает снова.

5. Эстафета с передачей мяча по шеренгам. Участники делятся на две равные команды. Каждая команда строится шеренгой, одна лицом к другой. Крайние игроки команд, стоящие друг против друга с одной стороны шеренг, держат в руках по мячу. По сигналу первые номера передают мяч стоящему рядом, тот – следующему и так до последнего в шеренге. Последние игроки из шеренг, получив мяч, бегут сзади своих шеренг, становятся впереди и начинают также передавать своим соседям и т.д. Когда

начинавшие гонку мячей участники окажутся последними в шеренгах, они возвращаются на свое первоначальное место и поднимают мяч вверх. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.



6. Эстафета с передачей мяча сбоку (слева и справа).

Команды выстраиваются колоннами. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу игрок передает мяч прямыми руками слева стоящему сзади, тот – следующему, и так до последнего. Число игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой. То же справа.

Вариант игры: *а* – передача мяча слева (справа), сидя на полу; *б* – мяч передается от первого игрока к последнему и обратно.

7. Эстафета «Колесо со спицами». Каждая команда из 6-7 человек располагается по кругу (колесо), а капитан становится в центр с набивным мячом (ось колеса). По сигналу следуют передачи мяча от капитана каждому своему игроку и обратно (спицы колеса). После завершения первого круга (все спицы колеса построены) игрок, первым получивший передачу, меняется местами с капитаном, и эстафета продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в роли капитана. Побеждает команда, первой в ходе эстафеты возвратившаяся в исходное положение.

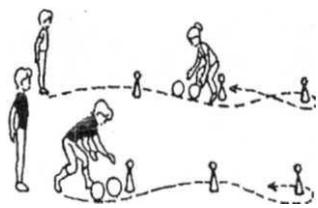
8. Эстафета с переносом мячей в беге. Перед каждой командой на расстоянии 15–20 м чертят на земле круг диаметром 1 м. Первые игроки команд бегом переносят в круг 2–5 набивных мячей (нести, как удобнее). Вторые игроки бегут к кругу, забирают мячи, возвращаются назад, передают их следующему игроку и т.д. Выигрывает команда, закончившая перенос мячей первой.

Вариант игры: *а* – по сигналу игрок каждой команды бежит с двумя (или тремя) мячами до стойки (булавы, кегли и т.п.), обегает ее,

возвращается с мячами назад и передает их второму игроку, а сам становится последним в своей команде и т.д.; б – перенос набивного мяча в беге, удерживая его на двух булавах или гимнастических палках.

9. Эстафета с переносом трех мячей. Два игрока каждой команды, держа по мячу, бегут, стараясь не уронить третий (зажатый между мячами игроков). На обратном пути передают мячи партнерам по команде.

10. Перекатывание мячей. Перед каждой командой на расстоянии 15–20 м чертят на земле круг диаметром 1 м (или кладут обруч). Каждый игрок команды катит руками два набивных мяча до круга (обруча), оставляет их там, бежит обратно; второй забирает мячи из круга и катит назад, к команде, третий снова катит их к кругу и т.д. Выигрывает команда, закончившая перекачивание мячей первой.

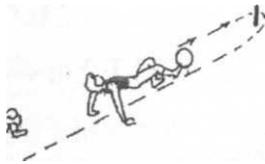


11. Перекачивание двух мячей змейкой.

Игроки команд стоят за стартовой линией. Перед каждой командой (на равном расстоянии) расставлены булавы (стойки, кегли и т.п.). По сигналу первый участник команды перекачивает одновременно два мяча, обводя булавы «змейкой». Мяч передает второму игроку, а сам становится в конце колонны и т.д. Выигрывает команда, закончившая перекачивание мячей первой.



12. «Соревнование тачек». Один из игроков, передвигаясь на руках (10–15 м), толкает перед собой набивной мяч, другой удерживает его ноги (за голень). Пройдя финишную линию, первый игрок остается на противоположной стороне площадки, а второй игрок возвращается с мячом бегом назад и принимает положение лежа, а его ноги подхватывает следующий игрок, с которым они повторяют задание и т.д.



13. «Гонка мячей ногами». По сигналу игрок каждой команды, продвигаясь в упоре сзади, толкает мяч ногой вперед до стойки (булавы, кегли и т.п.), огибает ее, возвращается назад и передает мяч второму игроку, а сам становится последним в своей команде и т.д.

14. «Прокати мяч». Играющие образуют 2–4 команды и располагаются на лицевой линии в колоннах. Первые игроки с мячом в руках лицом к игрокам, а другие играющие принимают упор лежа боком к нему. Первый игрок прокатывает мяч под всеми игроками, последний ловит мяч. В это время все игроки ложатся на живот, и последний игрок с мячом в руках толчком двух ног перепрыгивает через них. Победитель – команда, игроки которой первые закончили задание и оказались на своих местах.

3. Упражнения с баскетбольными мячами

Большое значение для баскетболистов всех уровней подготовленности имеет умение хорошо владеть мячом, т.е. хорошо развитое «чувство мяча», которое лежит в основе успешного выполнения всех технических приемов в баскетболе. Для этого необходимо всегда, на протяжении всех этапов спортивной подготовки, включать в тренировочный процесс выполнение различных специальных упражнений, позволяющих развивать ориентировку во времени действий с мячами; зрительно-моторную координацию; предвидение, а также способствующих повышению уверенности в обращении с мячом. Как правило, используются упражнения, по своей сути не содержащие непосредственно самих игровых приемов.

По мере того как юные баскетболисты будут овладевать техникой обращения с мячом, упражнения следует усложнять.

Упражнения в этом разделе предложены в следующей последовательности: упражнения с одним мячом; упражнения с двумя и более мячами; упражнения в парах; игры и игровые задания (Н. Сортэл).

Многие упражнения, приведенные нами ниже, могут быть использованы тренером-преподавателем в качестве составляющих различных эстафет.

3.1. Упражнения для развития «чувства мяча»

Упражнения с одним мячом

1. Крепко держать мяч 5–6 секунд, а затем с силой бросить его в пол с последующей ловлей мяча.

2. Удерживать мяч одной рукой сверху.

3. Положить мяч на пол перед собой и постараться поднять его одной рукой.

4. Ударять мяч широко раскрытой ладонью, держа его другой рукой с увеличением темпа движения.

5. Руки опущены вниз, мяч на ладони правой руки. Правую прямую руку отвести в сторону, вверх, вперед, опустить вниз. То же другой рукой.

Варианты выполнения: а) сидя на полу; б) стоя на коленях.

6. Удерживая мяч в правой руке над головой, выполнять круговые движения. Руку не сгибать. То же другой рукой.

Варианты выполнения: а) сидя на полу; б) стоя на одной ноге; в) стоя на носках.

7. Удерживая мяч в правой руке, выполнять круговые движения прямой рукой сбоку, спереди, сзади. То же другой рукой.

8. Удерживать мяч над головой на выпрямленной руке, поднявшись на носки. Движением кисти поднять мяч на кончики пальцев, вновь опустить на ладонь и т.д.

9. Держать мяч на ладони, подбросить вверх и поймать тыльной стороной кисти. Вновь подбросить вверх и, повернув кисть, поймать на ладонь и т.д.

Варианты выполнения: **а** – на месте; **б** – в движении.



10. Удерживая мяч на вытянутой вперед правой руке, менять положение кисти (тыльная сторона – ладонь), не подбрасывая мяч. То же другой рукой.

11. Удерживать мяч на ребре ладони вытянутой вперед правой руки. Мяч на ребро ладони укладывать левой. То же другой рукой.

12. Удерживать мяч на кончиках пальцев вытянутой вверх правой руки. Перевод мяча с ладони на кончики пальцев осуществляется подбрасывающим движением руки и кисти. То же другой рукой.

13. Мяч над головой на вытянутой правой руке. Опустить его вниз с вращением кисти в сторону туловища, завести за спину, вернуть в исходное положение. То же другой рукой.

14. Мяч над головой на вытянутой правой руке. Опустить его вниз с вращением кисти в сторону туловища, завести за спину, переложить в левую руку, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

15. Вращение мяча вокруг шеи вправо, переключая его из одной руки в другую. То же влево.

Варианты выполнения: *а* – вращение мяча на уровне пояса (стоя на месте и в движении); *б* – вращение мяча на уровне коленей; *в* – вращение мяча на уровне голеностопных суставов; *г* – вращение мяча вокруг туловища с продвижением его вверх и вниз; *д* – вращение мяча попеременно вокруг левой и правой ноги. Нога поднята и согнута в коленном суставе.



16. Лежа на полу перекатывать мяч сверху вниз по своему телу.

Варианты выполнения:

а – одной рукой;

б – двумя руками.

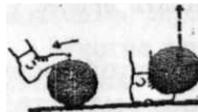


17. В положении наклона вперед одна рука на мяче, мяч на полу. Покатить мяч вперед, и в тот момент, когда ладонь руки окажется под мячом, подбросить его вверх.



18. В положении наклона вперед одна рука на мяче, мяч на полу. Покатить мяч вперед. Догнать катящийся мяч, сделать вращение согнутой рукой и метнуть мяч сзади вперед.

Варианты выполнения: *а* – наложить кисть спереди; *б* – наложить кисть сзади.



19. Перекатить мяч носком ноги сверху вниз и назад, затем подбросить мяч верхней частью носка и поймать мяч двумя руками.

20. Ведение мяча носком ноги за счет движения стопой на месте и в движении.



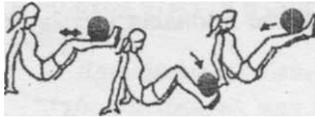
21. Туловище наклонено вперед, мяч на затылке: покатить мяч по спине и поймать его руками на уровне поясницы.



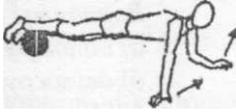
22. Сидя на полу, прямые ноги вперед. Мяч внизу в ногах. Поднять ноги вверх и покатить – мяч в свои руки по ногам.



23. Сидя на полу, прямые ноги вперед. Мяч внизу в ногах. Поднять ноги вверх и покатить мяч в свои руки по ногам. Мяч перемещается в зависимости от положения ног или бедер – поднятых или опущенных.



24. Упор сидя сзади. Перекатывать мяч, сгибая ноги, таким образом, чтобы мяч коснулся пола. Руками не помогать.



25. Упор лежа, ноги на мяче. Попытаться пройти площадку по кругу на руках, не потеряв мяч.



26. Положение – сед, упор сзади, ноги согнуты. Бросать мяч вверх ступнями и ловить его двумя руками.



27. Мяч на животе. Перемещаться «крабом» в различных направлениях без потери мяча.

Варианты выполнения: *а* – лицом вперед; *б* – спиной вперед.

28. Удерживать на лбу мяч как можно дольше.

29. Подбивать мяч лбом на небольшую высоту.

30. Подбивать мяч бедром на небольшую высоту.

Варианты выполнения: *а* – подбивать мяч одним бедром; *б* – подбивать мяч поочередно, то одним, то другим бедром.

31. Подбивать мяч плечом, не поднимая рук.

Варианты выполнения: *а* – подбивать мяч одним плечом; *б* – подбивать мяч поочередно, то одним, то другим плечом.

32. Передавать мяч: перед собой с одной руки на другую движением кисти. Увеличить дистанцию между руками, чтобы передавать мяч с руки на руку над головой.

33. Полуприсед, ноги вместе. Выполнить вращение мяча (один оборот) вокруг коленей, сделать шаг вперед правой ногой – вращение мяча вокруг правой ноги; вернуться в исходное положение (шаг правой ногой назад) –

вращение мяча вокруг коленей; шаг левой ногой вперед – вращение мяча вокруг левой ноги и т.д.

34. Мяч удерживается в правой (левой) руке. Выполнить вращение мяча на указательном пальце в направлении против часовой стрелки.

Варианты выполнения: *а* – с переводом с пальца на палец; *б* – в движении (в ходьбе); *в*) стоя на коленях (или на одном колене).

35. В стойке баскетболиста (ступни на одной линии) передавать мяч с руки на руку по восьмерке вправо вокруг ног. То же влево.

36. Лежа на животе, поднять мяч вверх как можно выше, отпустить его, чтобы он ударился об пол. В это время встать и поймать мяч, не дав ему упасть на пол.

Вариант выполнения: лежа на спине.

37. Руки опущены вниз, мяч в правой руке. Мах правой ногой вперед, одновременно перекидывая мяч под ногой в левую руку. Мах правой ногой вперед, переложить мяч под ногой из левой руки в правую и т.д. То же, но мах левой ногой.

38. В стойке баскетболиста (ступни на одной линии), мяч между ног, правая рука впереди, левая сзади (за левой ногой). Отпустив мяч, быстро поменять положение рук и успеть поймать мяч, прежде чем он коснется пола.

39. Удерживая мяч перед собой двумя руками на уровне головы, отпустить его, сделать хлопок в ладони, успеть поймать мяч, прежде чем он коснется пола. По мере освоения упражнения менять высоту полета мяча из рук и количество хлопков. Хлопки можно выполнять за головой, за спиной и т.д.

40. Удерживая мяч двумя руками за головой, отпустить его, быстро завести руки за спину и поймать мяч.

Вариант выполнения: выпустив мяч из рук, сделать хлопок в ладони перед собой и снова поймать его за спиной у пояса.

41. Полуприсед, ноги вместе, мяч вперед (у колен). Отпустить мяч, выполнить хлопок в ладони под ногами и поймать мяч, не дав ему упасть на пол.

Вариант выполнения: мяч удерживается под ногами, а хлопок в ладони выполняется перед собой.

42. Выпад левой (правой) ногой вперед, удерживая мяч над коленом впереди стоящей ноги. Отпустить мяч, выполнить хлопок в ладони под коленом и поймать мяч, не дав ему удариться о пол.

Вариант выполнения: удерживать мяч двумя руками под коленом. Отпустить мяч, выполнить хлопок в ладони над коленом и поймать мяч до падения на пол.

43. Мяч удерживается двумя руками за спиной (на уровне пояса). Отпустить мяч, выполнить хлопок в ладони перед собой и поймать его, не дав упасть на пол.

44. Подбросить мяч вверх, выполнить хлопок в ладони перед грудью, сделать шаг вперед и поймать мяч за спиной.

45. Руки в стороны. Перебрасывать мяч с одной руки на другую над головой («радуга»).

46. Удерживая мяч в правой руке перед собой, завести руку за спину и подбросить мяч вверх таким образом, чтобы его можно было поймать левой рукой слева. То же левой рукой и т.д.

Удерживая мяч двумя руками перед грудью, подбросить его вверх чуть выше головы, сделать шаг вперед, завести руки за спину и поймать мяч за спиной на уровне пояса. Затем подбросить его двумя руками из-за спины вверх, сделать шаг назад и поймать мяч перед грудью.

47. Выпад левой ногой вперед. Мяч в левой руке под бедром левой ноги. Подбросить мяч вверх, быстро сменить положение ног, прыжком поймать мяч правой рукой под бедром правой ноги.

48. Широкая стойка, ноги полусогнуты, руки с мячом внизу. Наклониться вперед, движением кистей послать мяч назад между ног и поймать его за спиной. То же в обратном направлении.

49. Подбросить мяч вверх над собой, выполнить шаг левой (правой) ногой вперед и поймать мяч двумя руками между ног.

50. Подбросить мяч правой рукой под вытянутой вперед левой рукой и поймать его правой рукой. То же левой рукой.

51. Подбросить мяч вверх на небольшую высоту, сесть на пол, затем быстро встать и поймать его.

Варианты выполнения: *a* – выполнить прыжок на 360°; *б* – три раза похлопать в ладони; *в* – принять упор лежа и встать.

52. Подбросить мяч вверх, выпрыгнуть и поймать его в прыжке.

53. Подбросить мяч вверх вперед, пробежать под ним, повернуться на 180° и поймать мяч.

54. Располагаясь в стойке баскетболиста, выполнить обратную подкрутку мяча таким образом, чтобы мяч, отскочив от пола, вернулся назад в руки.

55. Ноги на ширине плеч, мяч удерживать на вытянутых вперед руках на уровне груди. Ударить мяч о пол между ног таким образом, чтобы он отскочил вверх за спину, поймать его двумя руками и направить ударом в пол в обратном направлении и т.д.

56. Ударить мяч о пол и, перепрыгнув через отскочивший мяч, повернуться на 180° и поймать его.

57. Встать на расстоянии 1–2 м от стены, спиной к ней. В прыжке выполнить бросок мяча под согнутыми ногами в стену. Приземлившись, быстро повернуться на 180 и поймать отскочивший от стены мяч.

58. Ударить мяч о пол, пробежать под ним, повернуться на 180° и поймать его.

59. Игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1–2 м от стены, спиной к ней. В прыжке игрок сгибает ноги и посылает мяч под собой с таким

расчетом, чтобы он отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч. Стойка – ноги шире плеч, мяч вверх. Прогнуться в поясничном отделе и послать мяч в пол таким образом, чтобы он ударился о пол между ног, и после этого поймать его перед собой.

60. Подбросить мяч из-за спины и поймать его перед собой, затем сильным ударом послать мяч отскоком от пола между ног, поймать за спиной и т.д.

61. Подбросить мяч двумя руками над головой, сделать быстрый шаг вперед, наклониться, вытянуть руки между ногами назад и поймать мяч.

62. Держать мяч на полусогнутой правой руке. Разгибая руку в локтевом суставе, резко толкнуть («подбить») мяч внутренней стороной локтя и поймать его правой рукой.

Вариант выполнения: выполнять упражнение двумя руками.

63. Руки вперед. Перекатывание мяча с правой руки на грудь, а затем на левую руку. То же в другую сторону.

64. Руки вперед, соединены в замок. Перекатывание мяча по кругу с правой руки на грудь, затем на левую руку и т.д. То же в другую сторону.

65. Стоя лицом к стене на расстоянии 1–1,5 м. Ведение мяча ударами о стену правой (левой) рукой на месте и в движении со зрительным и без зрительного контроля мяча.

Вариант выполнения: ведение мяча ударами о стену, постепенно приседая, сесть на пол, встать и вернуться в исходное положение.

66. В ходьбе на каждый шаг проносить мяч под ногой со зрительным и без зрительного контроля и с максимальной скоростью.

67. Покатить мяч по полу вперед, догнать, взять в руки и на скоростном ведении выполнить атаку кольца.

68. Прыгая вверх, подбрасывать мяч движением кисти правой руки (как при добивании мяча) 25 раз. То же левой рукой.

69. Ноги на ширине плеч. Держа мяч двумя руками, наклониться и пронести его между ногами назад. Движением кистей послать мяч таким образом, чтобы он перелетел над игроком и опустился впереди.

Варианты выполнения: выполнять около стены.

70. Подбросить мяч двумя руками над головой, сделать быстрый шаг вперед, наклониться, вытянуть руки между ногами назад и поймать мяч.

71. Стоя у стены на расстоянии 3–4 м, бросить мяч вверх в стену, слегка наклониться вперед и поймать мяч двумя руками сзади, за спиной.

72. Стоя у стены на расстоянии 3 м, выполнить передачу в стену так, чтобы мяч, отскочив от стены, ударился о пол между ногами. Поймать мяч двумя руками сзади, за спиной.

73. Подбросить мяч вверх двумя руками, придав ему обратное вращение. Следя за мячом, надо успеть принять мяч такое положение, чтобы мяч ударился о пол между ногами и отскочил назад, за спину. Поймать мяч двумя руками сзади, за спиной.

74. Прижать мяч кистью к предплечью и выполнить круговые движения мячом, завести за спину и т.д. То же левой рукой.

75. Отпустить мяч, и после отскока от пола поймать его одной рукой, прижав кистью к предплечью. Выполнить несколько вращений прямой рукой с мячом вперед, затем назад. Снова отпустить мяч в пол и проделать то же другой рукой. То же левой рукой.

76. И.П. – упор присев. Подбросить мяч вверх, выполнить кувырок вперед и поймать мяч, не дав ему упасть на пол.

Вариант выполнения: кувырок назад.

77. Лежа на спине, зажать мяч ногами. Подбросить мяч ногами и поймать его в положении сидя.

78. Лежа на спине, подбросить мяч вверх, встать и поймать мяч, не дав ему коснуться пола.

Упражнения с двумя и более мячами

1. Руки вперед, в каждой по мячу. Одновременно подбросить оба мяча вверх и поймать. По мере освоения упражнения увеличивать высоту полета мяча и выполнять дополнительные задания (хлопок в ладони, приседания, поворот на 180° и 360° и т.д.).

2. Подбросить одновременно два мяча в направлении вверх назад, сделать поворот на 180°, поймать мяч.

3. Руки на уровне головы, в каждой по мячу. Подбрасывать и ловить одновременно два мяча над головой.

4. Жонглирование двумя мячами на месте и в движении. Правой рукой подбрасывать мяч вверх, а левой ловить и передавать его в правую руку. То же, но наоборот.

5. Жонглирование двумя мячами на месте и в движении – подбрасывая каждый мяч двумя руками сбоку от себя (попеременно), один справа, а другой слева.

6. Удерживать один мяч перед собой, а другой за спиной. Сменить положение рук без потери мяча.

7. Удерживать два мяча один на другом таким образом, чтобы верхний мяч не упал на пол. Упражнение выполняется на месте и в движении.

8. Держать два мяча один на другом двумя руками одной сверху, другой снизу. Быстро менять руки местами без изменения положения мячей.

9. Держать два мяча один на другом. Ударять («подбивать») нижним мячом верхний таким образом, чтобы он не упал на землю.

10. Стоя, подбросить верхний мяч нижним и поймать его на нижний мяч, не дав упасть на пол.

11. Подбросить два мяча до уровня головы и поймать пирамиду из мячей за нижний, не давая верхнему упасть на пол.

12. Подбросить два мяча вверх пирамидой, быстро схватить верхний мяч и стараться поймать на него нижний, восстановив пирамиду.

13. Подбросить пирамиду из двух мячей, выполнить хлопок и поймать пирамиду из мячей за нижний мяч, не давая верхнему упасть на пол.

Вариант выполнения: хлопок за спиной.

14. Два мяча удерживать прижатыми друг к другу двумя руками, справа и слева, на уровне груди. Отпустить мячи, сделать хлопок перед собой и снова поймать оба мяча, не нарушив горизонтальную пирамиду.

15. В стойке баскетболиста один из мячей удерживать на лбу, а другим выполнять вращение вокруг туловища.

16. Стоя лицом к стене на расстоянии 1–1,5 м. Ведение одновременно двух мячей ударами о стену правой и левой руками на месте и в движении.

Варианты выполнения: **а** – синхронное ведение; **б** – асинхронное ведение.

17. В положении наклона вперед каждая рука на мяче. Покатить мячи вперед, и в тот момент, когда ладонь руки окажется под мячом, подбросить их вверх.

18. Катить мячи правой и левой руками.

Варианты выполнения: **а** – лицом вперед; **б** – спиной вперед.

Упражнения в передаче и ловле мяча на месте и в движении

Передача мяча – это один из наиболее быстрых и эффективных путей движения мяча по площадке от одного игрока к другому, позволяющий партнерам взаимодействовать в нападении.

Ловля мяча – технический прием, которым пользуются баскетболисты для остановки, приема и фиксации мяча руками.

Различают несколько видов ловли мяча (ловля мяча одной и двумя руками, ловля летящего и катящегося мяча), а также несколько способов передачи мяча.

Способ ловли мяча определяется в зависимости от расположения игроков на площадке, от предполагаемых последующих действий, от скорости, направления и высоты полета мяча.

В зависимости от расположения защитников и партнеров используется и определенный способ передачи.

Особое внимание следует обращать правильности положения с мячом, правильности захвата и удержания, поскольку это является исходным положением для дальнейших действий в нападении.

В связи с этим упражнения, связанные с развитием «чувства мяча», хорошо способствуют обучению именно ловле мяча, поэтому их необходимо постоянно использовать в учебно-тренировочном процессе с начинающими баскетболистами.

Кроме того, большинство упражнений, выполняемых из разных исходных положений с использованием разных способов передачи мяча, а также с разным количеством мячей требуют от игрока определенного уровня развития двигательного-координационного фонда, а также быстроты рук, что очень важно в системе подготовки баскетболиста.

Упражнения в передаче и ловле мяча выполняются в шеренгах, кругах, колоннах, треугольниках, в пятерках и т.п., вначале стоя на месте, затем с дополнительными заданиями (с шагом; со сближением и удалением игрока; с переходом вслед за передачей на место игрока, получившего передачу; с переходом в конец своей или встречной колонны, с одним и более мячами).

Индивидуальные упражнения с одним мячом

1. Передача мяча двумя руками от груди в стену в течение 15–30 с.

Варианты выполнения: **а** – передачи мяча в мишени, нарисованные на стене; **б** – передачи мяча в стену с перемещением влево и вправо приставными шагами; **в** – передачи мяча в стену и ловля его после поворота на 360°; **г** – передачи мяча в стену, увеличивая и уменьшая расстояние до стены.

2. Передача мяча в стену одной рукой под слегка поднятой ногой и ловля его после отскока другой рукой.

3. Передача мяча в стену из исходного положения: а) левая нога впереди; б) правая нога впереди. Расстояние до стены 4–5 м.

4. Передачи мяча у стены на скорость со сменой стойки. Игрок располагается в 4–5 м от стены и выполняет разнообразные виды передач мяча по указанию тренера, каждый раз меняя стойку – правая нога впереди, левая нога впереди.



5. Передача одного мяча в две стены, стоя в углу зала (на расстоянии 4-5 м от стен). Передача выполняется в быстром темпе.

6. Передача мяча в стену и ловля его после отскока от пола. Расстояние до стены 3–5 м.

Варианты выполнения: *а* – передачи попеременно двух мячей в стену и ловля их после отскока от пола; *б* – передача мяча в пол и ловля его после отскока от стены.

7. Передача мяча в стену и ловля его после отскока от пола из исходного положения сидя на полу лицом к стене.

Вариант выполнения: передача мяча в пол и ловля его после отскока от стены.



8. Серийное выполнение передач мяча в щит в одном прыжке. Поймать мяч после отскока в прыжке и, не приземлившись, выполнить передачу в прыжке в верхнюю часть щита.

Вариант выполнения: передачи выполнять в противоположный край щита с последующим продвижением для ловли мяча в прыжке на другой край щита.

9. Передача мяча в стену между ногами из исходного положения стоя спиной к стене на расстоянии 2 м. После отскока от стены мяч должен пролететь над игроком.

10. Передача мяча в гимнастическую стенку и ловля его после отскока.

11. Передача мяча из-за спины, стоя боком к стене.

12. Игрок с мячом в руках располагается спиной к стене. В прыжке игрок поджимает ноги и посылает мяч в пол под собой таким образом, чтобы

он потом отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч.

13. Бег или прыжки через скамейку с передачами

14. Стоя левым боком к стене на расстоянии 3 м, выполнять передачи правой рукой из-за спины, также ловя мяч одной рукой. То же, стоя правым боком к стене.

Индивидуальные упражнения с двумя и более мячами

1. Передача двух мячей в две стены, стоя в углу зала (на расстоянии 4–5 м от стен). Передача выполняется в быстром темпе.

2. Игрок располагается с двумя мячами перед стеной на расстоянии 3–4 м. Он выполняет ведение мяча с одновременной передачей мяча в стену. Варианты выполнения: а) ведение на месте; б) ведение на месте, приседая и поднимаясь.

3. Передача двумя мячами в стену на месте на расстоянии 3–4 м отскоком от пола. Во время передачи игрок должен успеть выполнить один удар мяча в пол, прежде чем отправить мяч в стену.

4. Передача двумя мячами в стену на месте на расстоянии 3–4 м отскоком от пола. Во время передачи игрок должен успеть выполнить вращение мяча вокруг талии.

5. Передача двумя мячами в стену на месте на расстоянии 3–4 м отскоком от пола. Во время передачи игрок должен успеть выполнить вращение вокруг талии, но после выноса мяча за спину вернуть его вперед ударом в пол между ногами.

6. Передача двумя мячами в стену на месте на расстоянии 3–4 м отскоком от пола. Во время передачи игрок должен успеть выполнить вращение вокруг талии, но после выноса мяча за спину вернуть его вперед без удара мяча в пол между ногами.

7. Два мяча лежат на полу, параллельно стене, на расстоянии 3 м друг от друга. Взять один мяч, выполнить передачу мяча в стену двумя руками от

груди, поймать его после отскока и подбросить вверх. Быстро сместиться к другому мячу и выполнить ту же процедуру. Успеть вернуться к первому мячу и поймать его после одного отскока от пола.

8. Стоя на расстоянии 3 м от стены, подбросить один из мячей вверх, насколько позволяет помещение, а вторым выполнить как можно большее количество передач двумя руками от груди в стену до момента касания пола подброшенного мяча.

9. Стоя в 1 м от стены, выполнять одновременные передачи двумя мячами в прыжке правой и левой рукой.

10. Первый мяч бросить в стену, а со вторым в руках выполнить поворот на 360° с дальнейшей передачей мяча в стену и т.д.

11. Стоя у стены на расстоянии 2 м, выполнять передачи мяча в стену двумя мячами поочередно левой и правой руками. Ловля осуществляется двумя руками.

12. Стоя лицом к стене на расстоянии 3–3,5 м, один мяч послать в стену, а второй после удара перед собой также послать в стену, а первый поймать, сделать удар и выполнить передачу и т.д.

13. Располагаясь боком у стены, выполнять поочередно передачи за спиной двумя мячами на расстоянии 3–3,5 м. То же левой рукой.

3.2. Упражнения и игры с ведением мяча

Ведение мяча (дриблинг) – прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. Это один из основных технических приемов нападения в баскетболе, заключающийся в передвижении игрока, владеющего мячом, в различных направлениях при помощи мягких поочередных толчков мяча кистью.

Используют ведение с разной высотой отскока, с разной скоростью перемещений, с использованием различных переводов, ведение как правой, так и левой рукой.

Выполнение упражнений, связанных с ведением мяча в разных исходных положениях и с разным количеством мячей способствует развитию двигательных-координационных способностей, а также быстроты рук, что очень важно для баскетболиста (Н.Б. Нортон).

Упражнения в данном разделе представлены в следующей последовательности; *индивидуальные упражнения на месте; индивидуальные упражнения в движении; упражнения в парах; групповые упражнения.*

Индивидуальные упражнения на месте

1. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.
2. Ведение мяча на месте одной рукой из стороны в сторону с большой амплитудой движения:

Варианты выполнения: *а* – перед собой; *б* – сбоку.

3. Ведение мяча на месте за счет переводов мяча перед собой.

Вариант выполнения: ведение мяча переводом за спиной.

4. Располагаясь в параллельной стойке, вести мяч правой рукой впереди перед левой ногой, затем перед правой ногой, затем сбоку справа, справа сзади. То же левой рукой.

5. Игрок располагается в и.п. – сед и выполняет ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой с поднятыми ногами под углом 45°.

6. В коленно-кистевом положении ведение мяча на месте с разной высотой отскока с чередованием; кисть – локоть – кисть – локоть и т.д.

7. Игрок располагается в низкой стойке с параллельным расположением стоп и выполняет ведение мяча, перевод мяча перед собой, затем перевод за спиной и т.д.

8. Стоя на одном колене, ведение мяча переводом с руки на руку под выставленной вперед ногой. Вариант выполнения: ведение мяча на месте с попеременной опорой то на одно, то на другое колено.

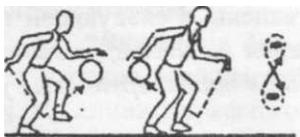
9. Ведение мяча вокруг ног в одну сторону, затем в другую.



10. Вести мяч, стоя спиной к стене на расстоянии 1 м, ударяя мяч о пол так, чтобы он, отскочив, ударился в стену, и от нее отскочил с другой стороны от игрока.



11. В широкой стойке ведение мяча переводом с руки на руку между ногами вперед-назад.



12. Введение мяча по «восьмерке». Ноги расставлены широко.

13. Стоя на коленях, осуществить ведение мяча вокруг себя переводом его с руки на руку или одной рукой.

14. Введение мяча правой и левой руками в положении сидя.

Вариант выполнения: ведение мяча вокруг себя.

15. Введение мяча одной рукой в положении лежа на боку.

16. Введение мяча правой и левой рукой в положении лежа.

Вариант выполнения: ведение двух мячей.

17. «Ванька-встанька». Сидя на полу, ведение мяча поочередно сидя-лежа.

18. Введение мяча левой рукой в положении лежа на спине. По сигналу игрок садится и выполняет перевод мяча под ногами. Далее ведет мяч правой рукой, звучит очередной сигнал, и вновь игрок ложится на спину и ведет мяч и т.д.

19. В положении стоя или сидя ведение двух мячей переводом с руки на руку вокруг себя.

20. Во время ведения игрок выполняет «пистолетик» то на правой, то на левой ноге.

21. Игрок выполняет «пистолетик», приседая и поднимаясь с одновременным переводом мяча.

Варианты выполнения: *а* – под ногами; *б* – за спиной; *в* – перед собой.

22. Выполняя ударные движения кистью руки «поднять» лежащий на полу мяч до средней высоты отскока.

23. Стоя на правой ноге, левую отвести назад. Вести мяч перед собой, попеременно переводя его с руки на руку. Медленно приседать и подниматься на опорной ноге. То же на левой ноге, а также со сменой рук.

24. С ведением мяча переходить из положения «пистолетик» в положение «ласточка», выполняя переводы мяча перед собой и за спиной.

25. Стоя на коленях, поставить на пол прямую левую руку. Вести мяч правой рукой вокруг левой. То же левой рукой.

26. Стоя в параллельной стойке, вести мяч правой рукой справа. Сесть на пол, не прекращая ведение, выполняя ведение кончиками пальцев, затем только указательным пальцем и так всеми пальцами поочередно. Затем лечь на пол и все повторить. Не прерывая ведение, сесть, вытянув ноги вперед. Обвести мяч вокруг вытянутых ног, переведя его на левую ногу. Выполнить упражнение левой рукой в обратном направлении.

27. Ведение двух мячей одновременно.

Варианты выполнения: *а* – со сгибанием и разгибанием ног; *б* – асинхронная работа рук; *в*) синхронная работа рук.

28. Располагаясь в стойке баскетболиста, начать ведение мяча правой рукой в следующей последовательности: первый удар мячом – впереди; второй – сбоку справа; третий – сзади. Четвертым ударом перевести мяч между ногами на левую руку и выполнить то же задание левой рукой.

Вариант выполнения: выполнить упражнение без третьего удара мяча.

29. Располагаясь в высокой параллельной стойке, удерживать мяч двумя руками на уровне груди. Вести мяч: *а* – попеременно правой и левой рукой,

с каждым ударом наклоняясь все ниже, постепенно укорачивая высоту отскока мяча до возможного минимума и завершить упражнение стойкой на одно колено, постепенно увеличивая высоту отскока мяча, вновь вернуться в исходное положение; **б** – попеременно кистью и локтем; **в** – приседая и поднимаясь, изменяя высоту отскока мяча.

30. Одновременно вести 3–4 мяча на месте одной рукой.

31. Располагаясь в параллельной стойке с согнутыми в коленях ногами, начать ведение первым ударом мяча в пол между ногами. Второй удар выполнить левой рукой также спереди. Третий – снова правой, но продев руку между ногами из-за спины. Четвертый – левой тоже из-за спины и т.д. Во время выполнения упражнения мяч удерживать строго между ногами и контролировать кончиками пальцев.

32. В стойке с выставленной вперед правой ногой вести один мяч левой рукой от себя, а второй – правой рукой описывать круг вокруг правой ноги. То же самое, но поменять руки.

33. Стоя в широкой параллельной стойке, одновременно описывать мячами круги вокруг правой и левой ноги при ведении сначала в одну, затем в другую сторону.

34. Располагаясь у стены, вести одновременно два мяча таким образом, чтобы один мяч посылать в пол, а другой в стену.

35. Прыгая на месте, выполнять переводы мяча между ног со сменой положения ног – правая впереди, левая впереди.

Индивидуальные упражнения в движении

1. Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока.

Вариант выполнения: ведение мяча на месте с изменением высоты отскока – по сигналу скоростное ведение по прямой (10–30 м).

2. Ведение мяча в движении за счет перевода мяча перед собой.

Варианты выполнения: **а** – перевод мяча под ногами на каждый шаг; **б** – перевод за спиной.

3. Ведение мяча по гимнастической скамейке, передвигаясь сбоку от нее.

4. Ведение мяча с продвижением по гимнастической скамейке.

5. Выполняя ведение мяча, написать свое имя и фамилию.

6. Выполняя ведение мяча «настучать» мотив любимой песни.

7. Ведение мяча по прямой с остановками через каждые 5–6 м.

Варианты выполнения: **а** – после остановки, стоя на одной ноге, переводы мяча с руки на руку под ногой или за спиной; **б** – после остановки сесть – лечь – встать, не прекращая ведения.

8. Ведение одного или двух мячей передвигаясь:

а – спиной вперед; **б** – приставными шагами; **в** – в защитной стойке; **г** – прыжками толчком двух ног; **д** – прыжками с поворотом на 90°, 180°; **е** – прыжками в приседе; **ж** – в приседе «гусиным шагом»; **з** – высоко поднимая колени; **и** – с захлестыванием голени; **к** – прыжки – ноги вместе ноги врозь.

9. Бег скрестным шагом с ведением мяча.

10. Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку под ногой.

11. Ведение и бег вперед, не сгибая ног.

12. Ведение и бег спиной вперед, не сгибая ног.

13. Бег на 100 м с барьерами с ведением мяча. Количество барьеров на дистанции – 15–20. Высота барьеров может быть различной.

14. Ведение мяча с напрыгиванием и спрыгиванием с различных препятствий высотой 50–60 см.

15. Скоростное ведение мяча. По сигналу кувырок вперед и продолжение ведения мяча.

16. Ведение мяча по прямой, по сигналу – поворот и ведение в другом направлении.

17. Ведение мяча «змейкой» с обводкой препятствий (набивные мячи, кегли, стойки и т.п.), расположенных на расстоянии 1,5 м друг от друга. При обходе препятствия игрок ведет мяч рукой, дальней от препятствия, меняя руки после каждого препятствия переводом перед собой.

Вариант выполнения: ведение мяча, одной рукой без перевода мяча перед собой.

18. Старты на 10 м из положения, стоя лицом и спиной вперед. На расстоянии 3 м от линии старта кладется баскетбольный мяч. По сигналу игрок должен быстро среагировать, взять мяч, выполнить скоростное ведение с последующим броском мяча в кольцо.

19. Сидя или лежа на полу, ведение мяча на месте – по сигналу скоростное ведение до средней линии – обратно ведение в движении спиной вперед.

20. Ведение мяча в движении, выполняя прыжки на одной ноге.

21. Ведение мяча во время прыжков через скакалку.

22. Ведение мяча на месте, выполняя прыжки на одной ноге (смена толчковой ноги через каждые 3 прыжка) – по сигналу скоростное ведение до средней линии – поднять свободной рукой набивной мяч, не прекращая ведения. Возвращаясь назад, ведение в движении приставными шагами боком.

23. Ведение мяча на месте выполняя прыжки толчком обеих ног через гимнастическую скамейку или набивные мячи – по сигналу скоростное ведение по восьмерке, используя круги разметки баскетбольной площадки.

24. Ведение двух мячей в «рваном темпе»: 5–6 м вперед, 1–2 м назад и т.д.

25. Ведение двух мячей в движении с синхронной и асинхронной работой рук.

26. Ведение двух мячей: одного мяча с низким отскоком, а другого со средним отскоком.

27. Ведение двух мячей с переводом перед собой.

Варианты выполнения: **а** – перевод мяча за спиной; **б** – один мяч перевести, используя перевод перед собой, другой – переводом за спиной.

28. Ведение с жонглированием мяча рукой. Вести мяч одной рукой, одновременно подбрасывая и ловя мяч другой рукой. Смена положения рук осуществляется без остановки, за счет перевода мяча перед собой или за спиной, и перебрасывание другого мяча с руки на руку.

29. В приседе – одной рукой вести мяч, а другой катить.

28. Ведение двух мячей, выполняя три шага вправо, три шага влево и т.д.

29. Ведение одного или двух мячей, поднимаясь вверх и спускаясь вниз по лестнице (ведение мяча ударами о каждую ступеньку лестницы).

30. Ведение трех мячей в движении.

Варианты выполнения: **а** – ведение мячей одной рукой; **б** – ведение мячей двумя руками.

31. Ведение мяча по линиям (разметкам) спортивного зала.

Варианты выполнения:

а – темная линия – вести медленно, светлая – быстро;

б – обмен мячами между партнерами при пересечении;

в – изменение формы дриблинга при каждой смене направления;

г – расположить на линиях препятствия (скамейки, стулья, набивные мячи и т.д.), которые необходимо преодолеть, не прекращая ведение.

32. Ведение мяча располагаясь в и.п. – сед, затем лечь на спину, перевернуться на живот и вернуться в и.п.

33. Ведение двух мячей – один мяч ведем по стене, а другой по полу.

34. Ведение двух мячей с выполнением поворотов во время движения.

35. Игрок подбрасывает мяч с обратной подкруткой на 3-4 м, выполняет рывок за ним и старается поймать мяч, чтобы он не упал на площадку. Далее начинает ведение, с различными переводами, в «рваном ритме» и дальнейшей атакой кольца.

36. Прыжки через вращающуюся скакалку с ведением мяча.

Варианты выполнения: *а* – переводы мяча за спиной; *б* – переводы мяча за спиной; *в* – ведение мяча на месте.

3.3. Упражнения для освоения и совершенствования техники бросков мяча в кольцо

Бросок мяча в корзину является завершающей стадией атаки, поэтому его необходимо считать самым важным элементом техники игры. Все действия как индивидуальные, так и командные сводятся к созданию благоприятных условий для атаки корзины.

В баскетболе существует большое многообразие бросков мяча в корзину, но игрок должен, исходя из обстановки, действий партнеров и защитников, выбрать наиболее рациональный способ броска в данной ситуации.

Тренировать бросок необходимо в условиях, приближенных к игровым. Обязательно делать акцент на выходе на мяч и его ловле, используя остановки прыжком, шагом и разнообразные финты перед броском. Предпочтительны методы повторный и игровой. Возможно использование мячей разных по окружности и весу, а также броски из разных исходных положений.

В данном разделе упражнения представлены в следующей последовательности: *бросок мяча в кольцо с места; бросок в движении; добивание; штрафной бросок.*

Бросок мяча в кольцо с места

Индивидуальные упражнения

1. Мяч лежит на руке в точке прицела, другая рука придерживает мяч сбоку. Опустить мяч к груди и поднять обратно в точку прицела.

2. Мяч лежит на руке в точке прицела. Слегка присесть и с последующим прыжком вверх принять исходное положение для броска.

3. Выполнение броскового движения рукой таким образом, чтобы мяч перекатился и опустился на тыльную сторону кисти.

Варианты выполнения: а) сидя; б) стоя.

4. То же, но с броском мяча на высоту 30–35 см (над собой) с акцентом на хлесткое движение кисти (без выпрямления локтя, работает только одна кисть).

Варианты выполнения: а) сидя; б) стоя.

5. То же, но к работе подключается локоть, и бросок мяча выполняется вверх (над собой) на высоту до 1 м.

Варианты выполнения: а) лежа; б) сидя; в) стоя на месте.

6. Выполнить бросок мяча вверх (над собой) из и.п. – лежа на спине с акцентом на высокий полет мяча.

7. Броски из-под кольца с правой стороны щита двумя мячами. Игрок поочередно выполняет броски таким образом, чтобы ни один из мячей не упал на пол. Выполнить 10 попаданий в корзину. То же с левой стороны и левой рукой.

8. Броски из-под кольца одним мячом. Игрок выполняет бросок из-под кольца с правой стороны щита, затем выполняет длинный шаг правой ногой под левую сторону щита, одновременно снимая мяч после броска, приставляет левую ногу и выполняет бросок с левой стороны левой рукой. После броска идет длинный шаг левой ногой на правую сторону щита, снимая мяч, приставляет ногу и выполняет бросок правой рукой и т.д. Упражнение выполняется до тех пор, пока игрок не выполнит 20 попаданий мячом в корзину.

9. Из положения приседа выполнить прыжок вверх и бросок мяча в корзину.

10. Игрок располагается в и.п. – сед на расстоянии 2-3 м от кольца и из этого положения выполняет 20 бросков по кольцу.

11. Игрок выполняет передачу мяча в щит таким образом, чтобы мяч перелетел через голову и ударился об пол. Игрок ловит мяч в положении спиной к кольцу, выполняет финт, поворот в другую сторону и бросок мяча в прыжке.

12. Броски с дистанции 3–4–5 м. Пройти 3-4 излюбленных точек.

13. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку шагом, финт на бросок и проход к кольцу с тремя-четырьмя ударами в пол и бросок в прыжке. Выполнять задание, уходя в центр и боковую линию. Пройти 3 точки, забив с каждой по 15 бросков в каждую сторону.

Варианты выполнения: а) остановка прыжком; б) остановка шагом – левая осевая; в) остановка шагом – правая осевая.

14. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку шагом, финт на бросок и бросок в прыжке. Выполнять задание, уходя в центр и боковую линию. Пройти 3 точки, забив с каждой по 15 бросков в каждую сторону.

Варианты выполнения: а) остановка прыжком; б) остановка шагом – левая осевая; в) остановка шагом – правая осевая.

15. Каждый игрок должен пройти 9 точек (по 3 точки параллельно кольцу с каждой стороны щита, 2 под углом 45° и точка в лоб), и с каждой точки попытаться попасть в корзину. Необходимо подсчитать общее количество бросков, потребовавшихся для выполнения упражнения. В случае неудачной атаки игрок снимает мяч со щита и возвращается обратно на ту же точку.

16. Броски с трех точек с расстояния 4-5 м от кольца. Выполнить по 10 бросков с каждой точки.

17. Броски с трех точек с расстояния 4-5 м от кольца. С каждой точки забить по 3 мяча подряд.

18. Игроки выполняют короткое ведение к стулу (стойке и т.п.), остановку прыжком или шагом и последующий бросок мяча в корзину в прыжке.

19. Броски с трех точек с расстояния 4-5 м от кольца. Выполнить 10 бросков с каждой точки, забить не менее 6 мячей. Если игрок не справляется с этим заданием, то он повторно выполняет упражнение.

20. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку шагом, финт на проход в одну сторону, а скрестный шаг в другую и проход к кольцу с тремя-четырьмя ударами в пол и бросок в прыжке. Выполнять задание, уходя в центр и в боковую линию. Пройти 3 точки, забив с каждой по 15 бросков в каждую сторону.

Варианты выполнения: а) остановка прыжком; б) остановка шагом – левая осевая; в) остановка шагом – правая осевая.

21. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку шагом, финт на бросок, финт на проход в одну сторону, а скрестный шаг в другую, и проход к кольцу с тремя-четырьмя ударами в пол и бросок в прыжке. Выполнять задание, уходя в центр и в боковую пинию. Пройти 3 точки, забив с каждой по 15 бросков в каждую сторону.

Варианты выполнения: а) остановка прыжком; б) остановка шагом – левая осевая; в) остановка шагом – правая осевая.

22. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку, прыжком, резкий поворот назад и атаку кольца в прыжке после ведения. Выполнять задание, уходя в центр и в боковую линию. Пройти 3 точки, забив с каждой по 15 бросков в каждую сторону.

23. Бросок в кольцо после 3 прыжков вверх.

24. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку прыжком, резкий длинный скрестный шаг и атаку кольца в прыжке после ведения. Выполнять задание, уходя в центр и боковую линию. Пройти 3 точки, забив с каждой по 15 бросков в каждую сторону.

25. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку прыжком, финт на бросок, финт на проход, бросок в кольцо.

26. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку шагом и бросок в прыжке. Выполнять упражнение, подкручивая и ловя мяч в

правую и левую стороны. Забить с каждой стороны по 15 мячей. Таким образом, пройти 3 точки.

27. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку прыжком, финт на проход, скрестный шаг, ведение, перевод за спиной и бросок в прыжке. Пройти 3 точки, забив с каждой по 15 бросков в одну сторону и 15 бросков в другую.

28. Передача мяча в стену, ловля остановкой шагом и дальний бросок. Забить 21 мяч с чередованием опорной ноги.

Варианты выполнения: а) чередование – средний, дальний бросок; б) остановка прыжком.

29. В течение 4–5 минут выполнять броски по кольцу, двигаясь по кругу – средний, дальний. Посчитать количество попаданий.

30. Игрок начинает ведение мяча от центральной линии к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор. В случае промаха – добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Выполнить 10–15 атак в быстром темпе.

31. Забить два мяча, держа их в руках, в одном прыжке.

32. Бросок в кольцо с дистанции 4–5 метров после кувырка вперед.

Вариант выполнения: после серии кувырков.

33. Мяч катится от лицевой линии к линии штрафного броска. По сигналу тренера игрок стартует от лицевой линии, подбирает мяч, выпрыгивает и выполняет бросок в кольцо с разворотом на 180°.

34. Ведение к кольцу, прыжок через скамейку, остановка и бросок в прыжке. Забить 23 мяча.

35. Ведение к кольцу, прыжок на гимнастический мостик и атака кольца. Забить 23 мяча.

Бросок мяча в кольцо в движении

Индивидуальные упражнения

1. Передача мяча в щит, ловля мяча в прыжке, крюк правой рукой с шагом правой ногой. То же другой рукой.

Варианты выполнения: а) бросок одной рукой снизу; б) бросок полукрюком.

2. Передача мяча в щит, ловля мяча и крюк правой рукой после финта влево на бросок. То же левой рукой.

Варианты выполнения: а) бросок одной рукой снизу; б) бросок полукрюком.

3. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку прыжком, резкий длинный скрестный шаг и атаку кольца в движении. Выполнять задание, уходя в центр и боковую линию. Пройти 3 точки, забив с каждой по 15 бросков в каждую сторону.

Вариант выполнения: бросок с дальней стороны щита.

4. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку прыжком, финт на бросок, финт на проход, бросок в кольцо.

Вариант выполнения: бросок с дальней стороны щита.

5. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку шагом и бросок в прыжке. Выполнять упражнение, подкручивая и ловя мяч в правую и левую стороны. Забить с каждой стороны по 15 мячей. Таким образом, пройти 3 точки.

Вариант выполнения: бросок с дальней стороны щита.

6. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку прыжком, финт на проход, скрестный шаг, ведение, перевод за спиной и бросок в прыжке. Пройти 3 точки, забив с каждой по 15 бросков в одну сторону и 15 бросков в другую.

Вариант выполнения: бросок с дальней стороны щита.

7. Бросок мяча по кольцу после ведения с проносом мяча под ногой.

Вариант выполнения: пронос мяча вокруг талии.

Штрафной бросок

Индивидуальные упражнения

1. Пройти все кольца зала, забив в каждое по 15 мячей.
2. Необходимо забить 27 штрафных бросков. Посчитать, сколько для этого потребуется выполнить бросков.
3. Выполнить 30 штрафных бросков.
4. Забить подряд 4 штрафных броска.
5. За определенное количество времени постараться забить максимально большее количество штрафных бросков подряд.
6. Выполнить штрафной бросок с закрытыми глазами.
7. Пройти 3 кольца, в каждое забив по 23 штрафных броска.
8. Выполнить 100 штрафных бросков, посчитать количество попаданий. Игрок, забивший меньше 80 бросков, получает наказание в виде дополнительных заданий (по усмотрению тренера).
9. Пройти 3 кольца, забив в каждое по 20 штрафных бросков.
10. Штрафные броски под психологическим давлением, насмешки, шум, угрозы и т.д.
11. Игрок выполняет 1-1,5- минутную серию прыжков, после чего сразу серию из 10–15 бросков.
12. Выполнение штрафных бросков сериями по два, перемещаясь от одного кольца к другому с ведением.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 208с. – ISBN 5-278-00064-3.

2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко. Москва: Высш. шк., 2003. – 240 с. – ISBN 5-98281-004-5.

3. Баскетбол: учебное пособие / Д.И. Нестеровский. – URL: ekniqi.org/hobbi_i_razvlechenija.

4. Баскетбол: научно-методический вестник высшей школы тренеров по баскетболу / Университет Лесгафта. – Выпуск 11. – Санкт-Петербург, 2011. – 93 с.
5. Баскетбол: научно-методический вестник высшей школы тренеров по баскетболу / Университет Лесгафта. – Выпуск 12, 13. – Санкт-Петербург, 2012. – 93 с.
6. Баскетбол: учебник для вузов физ. культуры. / под ред. Ю.М. Портнова. – Москва: Физкультура и спорт, 1997. – 480 с.
7. Болвачев, Н.В. Особенности высшего спортивного мастерства в баскетболе / Н.В. Болвачев, В.А. Гомельский, В.Г. Луничкин, Т. Туретаев. // Теория и практика физической культуры. – 1985. – №5. – с. 13–14.
8. Вальтин, А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол: дис. канд. пед. наук. / А.И. Вальтин. – Киев, 1983. – 193 с.
9. Готовцев, Е.В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Е.В. Готовцев, И.А. Анохин, В.И. Козлов. – Воронеж: Воронежский гос. тех. ун-т, ЭБС АСВ, 2017. – 95 с. – ISBN 978-5-7731-0505-3.
10. Дулин, А.Л. Баскетбол в школе / А.Л. Дулин. – Ижевск: УГУ, 2006. – 154 с. – ISBN 5-7029-0392-7
11. Еремин, Д.А. Факторная структура физической работоспособности баскетболистов / Д.А. Еремин // Теория и практика физ. культуры. – 1981. – №8. – с. 27–30.
12. Еремин, И.В. О прыгучести баскетболистов в различных видах прыжков / И.В. Еремин // Теория и практика физической культуры. – № 12. 2006. – с. 38.

13. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский – Москва: Советский спорт, 2009. – 200с. – ISBN 978-5-9718-0340-9.
14. Зельдович, Т.А. Подготовка юных баскетболистов/ Т.А. Зельдович, С.А. Кераминас. – Москва. – 2006. – 114с.
15. Кузнецов, В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В.В. Кузнецов. – Москва: Сов. Россия. – 1975. – 192 с.
16. Костикова, Л.В. Баскетбол. Азбука спорта / Л.В. Костикова. – Москва: Физкультура и спорт, 2002. – 228 с. – ISBN 5-278-00676-5.
17. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с. – ISBN 5-98724-012-3.
18. Пшеничников, А.Ф. Физическая культура студента (Методико-практические занятия): – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский гос. архитектурно-строительный ун-т, ЭБС АСВ, 2012. – 218 с. – ISBN 978-5-9227-03860.
19. Степанова, М.М. Методика подготовки и спортивной тренировки в баскетболе: учебное пособие / М.М. Степанова – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2015. – 153 с. – ISBN 978-5-906777-69-0.
20. Степанов, К.С. Теория и методика спортивных игр: учебно-методическое пособие / К.С. Степанов, М.М. Степанова – Челябинск: типография УралГУФК, 2020. – 76 с.
21. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2007. – 479 с. – ISBN 5-7695-0853-1.
22. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича – Москва: Гардарики, 2000. – 448 с. – ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.).

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. URL: [http:// dic.academik.ru](http://dic.academik.ru) – словари и энциклопедии;

2. URL: [http:// www.poiskknig.ru](http://www.poiskknig.ru) – возможность поиска электронных книг;
3. URL: [http:// prosv.ru](http://prosv.ru) – сайт издательства «Просвещение»;
4. URL: [http:// studentam.net/](http://studentam.net/) - электронная библиотека учебников;
5. URL: [http:// fizkult-ura.ru/ski/ mobile_ game/1](http://fizkult-ura.ru/ski/mobile_game/1) – «ФизкультУра»;
6. URL: [http://youtu.be/ V8Bd2UK15to](http://youtu.be/V8Bd2UK15to) – Силовая тренировка.

Учебное издание

Степанова Марьям Маратовна
Степанов Константин Сергеевич

**Физические качества и комплексы упражнений с мячами
для их развития**

Учебно-методическое пособие

ISBN

Работа рекомендована РИС университета.

Протокол № 23 от 2021 г.

Редактор Е.М. Сапегина
Технический редактор

Издательство ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Объем уч.-изд.л.

Тираж 100 экз.

Подписано в печать 28.09.2021г.

Бумага типографская

Формат 60x84/16

Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета

в типографии ЮУрГГПУ

484080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69