**Современные методы работы над физической подготовкой в баскетболе**

Тренировки можно проводить по-разному. Для построения хорошей физической базы и основы для развития рекомендуемая работа начнется с использованием больших амплитуд и малой интенсивности. Используемые упражнения меняются от общих движений с большой амплитудой и временем выполнения до быстрых движений, направленных на целенаправленное развитие баскетбольных навыков. Работая с кем-то, находящимся в самом начале программы, обращайте внимание на базовые движения, используемые при беге, маневрированиях и подъеме отягощений. Особенно важными для бега являются правильная работа рук и длина шага. Для работы ног и перемещений по площадке необходимо сочетать эффективное использование центра тяжести, а также умение правильно начинать движение и останавливаться. Силовые тренировки лучше начать с более общих упражнений, задействующих сразу несколько групп мышц.

**Программа подготовки к соревнованиям**

Мы начинаем с разминки и растяжки, далее переходя к работе над двигательными навыками, а также аэробной и анаэробной нагрузке. При беге мы начинаем со среднего темпа, коротких перерывов и длинных дистанций. Далее мы постепенно переходим к бегу с ускорением, остановкой и сменой направления движения, адаптируя занятия под наш вид спорта. Как только появляется уверенность в достаточной подготовке мышц, мы добавляем функциональные силовые упражнения, обладающие более высокой интенсивностью и оказывающие более серьезную нагрузку на мышцы.Упражнения являются неотъемлемой частью наших тренировок. Мы хотим добиться того, чтобы ожидаемые во время игр результаты соответствовали тому, на чем мы делаем акцент на тренировках, который задается при помощи упражнений.

**Разминка**

Каждая тренировка или серия упражнений начинается с хорошей разминки для подготовки тела к предстоящей работе. Разминка естественным образом поднимает температуру тела и повышает приток крови к работающим мышцам. После правильной разминки тело может совершать более свободные движения во всех доступных диапазонах. Разминка может быть специальной баскетбольной или любой другой, если задействуются мышцы и суставы, работа которых будет использована в ходе тренировки.Мы всегда выполняем баскетбольную разминку с использованием мяча и движений, на которых будет сфокусирована тренировка. В качестве примера используемых нами упражнений для разминки приведем упражнение с движениями по диагонали и погоней за брошенным вперед мячом. Движения по диагонали и вброс мяча.

Стартовая позиция игрока находится в углу площадки. Он бежит и занимает позицию у воображаемого продолжения линии штрафного броска. Затем он перемещается по диагонали на пересечение лицевой линии и боковой линии ограниченной зоны. Далее он бежит на верхний угол трехсекундной зоны и возвращается к начальной позиции в углу площадки. В этот момент тренер (или следующий в очереди игрок) вбрасывает мяч на площадку в направлении противоположного кольца, игрок преследует и догоняет мяч, ведет его и выполняет бросок из-под корзины. Повторив упражнение на другом конце площадки, игрок возвращается на исходную позицию.

**Гибкость**

Гибкость определяет диапазон движений при выполнении определенных действий. Гибкость помогает всем спортсменам снизить риск травм, как острого характера, так и возникающих от чрезмерных нагрузок. Упражнения на гибкость обычно включаются в разминку. Тренировка гибкости должна проходить с учетом вида спорта. Баскетболистам необходимо уметь перемещаться с легкостью во всех направлениях и изменять направление движения на максимальной скорости, что требует развития гибкости всего тела с акцентом на бедра, спину и ноги.

**Навыки маневрирования**

Говоря о выполнении маневров в баскетболе, мы всегда думаем про первый шаг, который, вне зависимости от выполняемых действий, задает направление движения.Упражнения, нацеленные на работу ног, улучшают сбалансированность и координацию нижних конечностей, а также повышают уверенность при движениях ног во всех направлениях на высокой скорости. Данные упражнения выполняются на максимальной скорости в течение 6–10 секунд до наступления усталости и замедления движений. Данные упражнения тренируют нервно-мышечную систему для более интенсивной и быстрой работы. Мы начинаем с малоподвижных упражнений, в которых движения выполняются только в одной плоскости: вперед-назад или из стороны в сторону. Используйте липкую ленту для обозначения на полу линий, необходимых для данных упражнений.Теперь перейдем к движениям в двух и более плоскостях, а затем к упражнениям, в которых игроки совершают заданные последовательности действий, являющиеся характерными для баскетбола. Данные упражнения лучше выполнять в начале тренировки, пока усталость не оказывает негативного влияния на скорость движений.При помощи упражнений мы можем подготовить тело ко многим ситуациям, встречаемым в игре. Качественная и интенсивная работа над выполнением маневров способствует улучшению ответной реакции нашей нервно-мышечной системы в игровых условиях. В указанных ниже упражнениях мы используем характерные для баскетбола серии движений, изолируя их из игрового процесса для отдельной проработки. Результаты нашей работы мы можем применить на площадке во время игр. Одним из примеров является помощь в защите на слабой стороне.

**Аэробные и анаэробные тренировки**

Для наилучшей реализации своих навыков и демонстрации высокого уровня игры баскетболисты должны использовать для подготовки аэробный и анаэробный типы нагрузок.

**Функциональная сила**

Чтобы добиться функциональной силы для баскетбола, мы выбираем упражнения, которые воспроизводят движения, выполняемые в ходе реальных матчей, но совершаем их определенное число раз с отягощением. Сразу после этого мы выполняем повторения без дополнительной нагрузки, что точно копирует баскетбольные движения. Данный метод чередования нагрузки переводит работу нервно-мышечной системы на более высокий уровень. Во время повторов с отягощением мышцы сталкиваются с нагрузкой, превышающей обычную, что заставляет их работать более интенсивно и адаптироваться к данным условиям. Затем, во время повторений без отягощения, мышцы, готовые к высокой нагрузке, генерируют гораздо большую силу в условиях отсутствия дополнительной нагрузки. Фактически генерируемая без отягощения сила оказывается выше, чем сила, которую выдают мышцы, нагруженные дополнительным весом. Для тренировок подобного типа важно не допускать чрезмерной усталости мышц во время повторений с отягощением, это необходимо для того, чтобы последующие повторения без нагрузки могли выполняться с более высоким усилием и скоростью. Обычно я использую 2–4 повторения с отягощением, которые сопровождаются 1–2 повторениями без дополнительной нагрузки. Эффективность подобной работы крайне высока, так как в мышцах не происходит выработка лактата (молочной кислоты), который вызывает замедление движений.В качестве примера данного типа работы применительно к баскетболу рассмотрим упражнение, в котором игрок находится под корзиной с медицин-болом весом 2–5 кг. Игрок вытягивает руки с медицин-болом вверх и 3–5 раз касается щита, прыгая при этом максимально быстро и высоко. Сразу после этого медицин-бол заменяется на обычный баскетбольный мяч, который забрасывается в корзину с максимальной быстротой.

Другим примером служит использование эластичной ленты, пропущенной вокруг талии игрока. Игрок с мячом занимает позицию на углу ограниченной зоны лицом к корзине. Он начинает вести мяч в сторону корзины, пытаясь преодолеть сопротивление, возникающее при растяжении ленты, свободные концы которой удерживает другой игрок или тренер. Игрок максимально быстро возвращается на исходную позицию, а затем делает еще два повторения. После третьего повторения эластичная лента убирается, и игрок на полной скорости проходит к корзине с ведением мяча, завершая проход броском из-под кольца.

**Серия упражнений для укрепления мышц кора**

Серия упражнений для укрепления мышц кора представляет собой набор упражнений, которые позволяют укрепить мышечный корсет при помощи изменения точек опоры и положения конечностей. Ключевым требованием в ходе их выполнения является поддержание заданного положения тела. Меняя позу, игрок переносит центр тяжести, что задействует различные мышцы. Приведем некоторые упражнения, используемые для укрепления мышц кора.

**Упражнение для мышц кора № 1**

Лягте на пол в максимально вытянутом положении тела. Поставьте руки на пол, предплечья поместите под плечи. Поднимитесь над полом, опираясь на предплечья и носки, держа тело как можно ровнее. Бедра держите на уровне тела или слегка выше, не позволяя им опуститься вниз, что приведет к прогибу в спине. Оптимальной является поза в виде «моста» Задержитесь в данном положении на 3–10 секунд, а затем опустите на пол колени для отдыха.

**Упражнение для мышц кора № 2**

Заняв начальную позицию из предыдущего упражнения, поднимите и вытяните в сторону одну руку. Подержав руку отведенной в сторону в течение 3–5 секунд, переместите ее вперед и зафиксируйте еще на 3–5 секунд. Повторите упражнение, используя другую руку. Держите тело параллельно полу, не перекручиваясь при поднятии руки.

**Упражнение для мышц кора № 3**

Заняв начальную позицию из упражнения № 1, оторвите от пола и зафиксируйте прямо на протяжении 3–5 секунд одну ногу. Повторите упражнение, используя другую ногу. Держите тело параллельно полу, не перекручиваясь при поднятии ноги.

**Упражнение для мышц кора № 4**

Заняв начальную позицию из упражнения № 1, поднимите и вытяните вперед одну руку, одновременно отрывая от пола ногу противоположной половины тела. Зафиксируйте это положение в течение 3–5 секунд, а затем повторите упражнение, используя другую пару конечностей Старайтесь держать тело в максимально вытянутом и ровном положении. Не позволяйте бедрам опускаться ниже уровня тела. Держите их в слегка отогнутом вверх положении.

**Упражнение для мышц кора № 5**

Лягте на пол боком, держа выпрямленные ноги одну поверх другой, туловище опирается на локоть. Поместите локоть под плечо для хорошей поддержки и защиты плеча. Заняв данную позицию, поднимите таз и приведите тело в прямое положение, опираясь на пол локтем и внешней боковой частью ступни. Зафиксируйте данное положение тела на 3–5 секунд, а затем трижды поднимите верхнюю ногу на 15–30. Повторите последовательность действий, повернувшись на другой бок.

**Серия упражнений пилатес для мышц живота**

Пилатес – это система физических упражнений, в которых используется гимнастическая палка или тренажер, называемый реформер. Основанная на исследованиях немецкого инструктора по самообороне Йозефа Пилатеса, который иммигрировал в США в конце 1920-х годов, тренировочная система пилатес предоставляет возможность использовать ее для укрепления мышц кора. Каждое выполняемое движение задействует тело игрока целиком, а не концентрируется на одной группе мышц. Несмотря на то что акцент во всех упражнениях делается на мышцы кора, игрок задействует их наряду со всем своим телом, подобные нагрузки встречаются в реальных условиях на баскетбольной площадке.

Здесь мы приведем только пять примеров из множества упражнений пилатес, которые можно выполнять на тренажере реформер или без него. В каждом упражнении используется 6–10 повторений.

**Упражнение пилатес № 1**

Игрок ложится на спину и поднимает вверх одну выпрямленную ногу. Он держит над головой гимнастическую палку на вытянутых руках. Он поднимает палку вверх при помощи подъема туловища. Когда палка достигает верхней точки движения, он меняет ноги. Перемена ног происходит и после касания пола спиной. Далее последовательность действий повторяется.

**Упражнение пилатес № 2**

Игрок ложится на спину и сгибает одну ногу в колене к груди, держа над головой гимнастическую палку. Он поднимает палку вверх при помощи подъема туловища, и когда палка достигает верхней точки движения, он сгибает к груди вторую ногу, разгибая при этом согнутую ногу. Затем последовательность действий повторяется в непрерывной манере. Движение ног напоминает работу педалями велосипеда.

**Упражнение пилатес № 3**

Игрок ложится на спину, держа расставленные ноги под углом 45 градусов относительно пола. Он держит над головой гимнастическую палку на вытянутых руках. Он поднимает палку вверх при помощи подъема туловища. Когда палка достигает верхней точки движения, он сводит ноги вместе, а после движения вниз разводит их опять. Последовательность действий повторяется в непрерывной манере.

**Упражнение пилатес № 4**

Игрок ложится на спину, держа ноги под углом 45 градусов относительно пола и зажав между лодыжками баскетбольный мяч. Он держит над головой гимнастическую палку на вытянутых руках. Ноги сохраняют свою позицию, руки с палкой двигаются вверх и вниз. Затем последовательность действий повторяется в непрерывной манере.

**Упражнение пилатес № 5**

Начало упражнения совпадает с предыдущим, но теперь после поднятия палки ноги поднимаются на 15 см, а затем опускаются в начальное положение вместе с движением рук вниз. Последовательность действий повторяется в непрерывной манере.

**Разработка программы**

Разрабатывая вашу программу, составляйте расписание по дням, неделям и месяцам. Каждая часть программы должна согласовываться с остальными. Перед началом работы над программой проведите оценку уровня каждого игрока. Ежедневный прогресс невозможен без четкого представления о целях, достигаемых в конце периода тренировок, или о средствах, с помощью которых их можно достичь. Составление расписания тренировок подразумевает использование периодичности в характере тренировок. Расписание тренировок должно включать в себя дни тяжелой нагрузки, дни легкой нагрузки и выходные дни для восстановления. Варьирование интенсивности и объема выполняемой работы является обязательным условием.

Используя одну и ту же тренировку день за днем, вы не можете рассчитывать на долговременный прогресс. Он будет наблюдаться только в начале, а затем, некоторое время спустя, пропадет улучшение результатов, исчезнут инициативность и энтузиазм, а в некоторых случаях появится переутомление. Замеченный вначале прогресс проявляться больше не будет, а иногда может начаться ухудшение результатов. Телу для развития нужно чередование различных нагрузок. Ваша нервно-мышечная система развивается гораздо лучше после разнообразных упражнений с разной интенсивностью и продолжительностью.

Тело начинает восстанавливаться во время «легких» дней, к этому будет добавляться эффект от облегченной нагрузки или умеренного объема работы. Мы следуем принципу периодичности во многих аспектах нашей работы (работа над физической подготовкой, тренировки с отягощениями, упражнения на маневренность, работу ног и функциональную силу).