

Баскетболът за подобряване на общата физическа подготовка на учениците от четвърти клас

Искра Илиева

Physical training is sport-teaching process variously physical development to master the motor skills to achieve a high level of physical capacity.

Basketball meets the requirements of modern physical education with its great potential for comprehensive development and impact on the growing organism.

Key words: basketball, general physical training

ВЪВЕДЕНИЕ

Главната цел на физическото възпитание е подобряването на здравето, физическото развитие и дееспособността на учениците чрез системни спортни занимания.

Физическата подготовка е спортно-педагогически процес за разностранно физическо развитие, за овладяване на двигателни навици, за постигане на високо ниво на физическа дееспособност. Тя има всестранно въздействие върху всички физиологични функции.

Общата физическа подготовка развива хармонично целия организъм, укрепва здравето, подобрява телесната стойка, повишава двигателната култура и осигурява хармония между двигателните и вегетативните функции на организма. [1, 2, 3, 4]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Общата физическа подготовка е тясно свързана с повишаването на физическата дееспособност. Освен технико-тактическата подготовка в ядро "Спортни игри" е необходимо да се използват специфични упражнения от съответния спорт за развиване на двигателните качества. Така се постига разнообразие от средства за функционална подготовка и повишаване на общата работоспособност на учениците.

Баскетболът отговаря на съвременните изисквания на физическото възпитание със своите големи възможности за всестранно въздействие и развитие върху подрастващия организъм.

Баскетболната игра е към групите спортове с комплексно проявление на двигателните качества: сила, бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост, с непрекъсната смяна на нервно-мускулното усилие, което се отличава със своя взривен характер и променлива интензивност.

Средствата на общата физическа подготовка могат да бъдат систематизирани в четири групи:

1. Упражнения, които развиват двигателните качества.
2. Упражнения, които по характера на нервно-мускулното усилие са близки, сходни с игровата дейност в баскетбола.
3. Упражнения, които обогатяват двигателната култура – координационни упражнения.
4. Средства за общо подобряване на функционалното състояние, укрепване на здравето, релаксиране на нервната система.

Предлагаме няколко комплекси от баскетболни упражнения за развиване бързината на двигателната реакция без топка и с топка, както и за качеството сила за ученици от четвърти клас.

Примерен комплекс от упражнения за развиване бързината на двигателната реакция:

1. Стартиране от различни изходни положения без топка.

А. И.П. стоеж с гръб към посоката на движение. И.П. стоеж с гръб към посоката на движение. След подаден сигнал обръщане кръгом и спринт до крайната линия – на разстояние 10 – 15м. и обратно. Дозировка – 2 пъти. Прилага се фронтален или посменен метод.

Б. И.П. стоеж. Изпълнение на подскоци с два крака на място. След подаден сигнал обръщане кръгом и спринт до крайната линия – на разстояние 10 – 15м. и обратно. Дозировка – 2 пъти. Изисква се високо, леко отскачане. Прилага се фронтален или посменен метод.

В. И.П. опора. След подаден сигнал спринт до крайната линия – на разстояние 10 – 15м. и обратно. Дозировка – 2 пъти. Прилага се фронтален или посменен метод.

Г. И.П. седеж с гръб към посоката на движение. След подаден сигнал обръщане кръгом и спринт до крайната линия – на разстояние 10 – 15м. и обратно. Дозировка – 2 пъти. Прилага се фронтален или посменен метод.

2. Стартиране от различни изходни положения с топка.

А. И.П. стоеж с гръб към посоката на движение. След сигнал обръщане кръгом и бягане с водене на топката до крайната линия и обратно. Дозировка – 2 пъти. Прилага се фронтален или посменен метод.

Б. И.П. стоеж. Изпълнение на подскоци с два крака на място. След сигнал обръщане кръгом, бягане с водене на топката до крайната линия и обратно. Дозировка – 2 пъти. Прилага се фронтален или посменен метод.

В. И.П. седеж. След сигнал бягане с водене на топката до крайната линия и обратно. Дозировка – 2 пъти. Прилага се фронтален или посменен метод.

3. Совалково бягане: с и без топка. В едната посока водене с дясна ръка, а в другата с лявата. Дозировка – 4 пъти. Прилага се посменен метод.

4. И.П. стоеж. Водене на топка. При един сигнал спиране с подскок едновременно с два крака, дрибъл на място. При два сигнала – смяна посоката на бягане. Дозировка 4 пъти. Прилага се фронтален или посменен метод.

5. И.П. стоеж. Подхвърляне или търкаляне на топката между двама играчи. След сигнал овладелият топката става нападател и атакува коша, а другият става защитник. Дозировка – 6 пъти. Посменен метод.

Примерен комплекс от упражнения за развиване на двигателното качество сила:

- ✓ Придвижване в защитен строеж. И. П. нисък баскетболен строеж. Придвижване в четирите посоки за 20 сек, 40 сек, 60 сек. Може да се усложни с носене на баскетболна топка или плътна топка 1 кг, като времето за изпълнение се намалява. Прилага се фронтален или посменен метод, (снимка 1).



Снимка 1. Придвижване в защитен строеж

- ✓ Ловене и подаване на топка чрез темпово странично придвижване в ляво и дясно на разстояние 5-6 м. със силно свити колена. Посменен метод.
- ✓ Ловене и подаване на плътна топка 1 кг на място и с придвижване. Прилага се фронтален или посменен метод.
- ✓ Ловене и подаване между двама участници. Единият е в И. П. тилен лег с топка в ръце над глава. Разстояние между изпълнителите 4-5 м. Партньорът е в и.п. строеж. Извършва се рязко изправяне до строеж с подаване на топката към партньора. Посменен метод.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Използването на много и разнообразни упражнения, систематизирани по групи в комплекси, подбрани методики и спортно-подготвителни игри създават благоприятни предпоставки за изграждане на морфо-функционална основа за усъвършенстване на двигателната подготовка на подрастващите.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Баскетбол, НСА ПРЕС, С., 2005.
- [2] Момчилова А. Теория и методика на физическото възпитание, Р., 1999.
- [3] Томов М., Георгиева А. Развиване на двигателните качества в тренировъчния процес по баскетбол и в обучението по физическо възпитание и спорт в училище, С., 2007.
- [4] Холанд Т., Фостър Б. Силова и физическа подготовка на баскетболиста, С., 1990.

За контакти: ст. ас. д-р Искра Илиева, Русенски университет "Ангел Кънчев", катедра "Физическо възпитание и спорт", e-mail: isilieva@ru.acad.bg

Докладът е рецензиран.