

**Развитие скоростно-силовых
качеств на уроках
баскетбола**

План:

- Баскетбол как спортивная игра
- Компоненты
- Быстрота
- Упражнения для развития быстроты

Баскетбол как спортивная игра

Баскетбол является одной из самых популярных игр в мире. В ней сочетаются такие двигательные действия, как ходьба, бег, повороты, остановки, броски и ведение мяча, прыжки. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, деятельности всех систем организма.

Баскетбол является средством активного отдыха для многих людей, занятых на производстве, особенно для лиц, занимающихся умственной деятельностью.



В школьной программе баскетбол, как и другие спортивные игры, широко используется как средство физического воспитания школьников. Занятия баскетболом способствует всестороннему развитию школьников, развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, скоростная и силовая выносливость, а также содействует воспитанию морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, настойчивости, способности к преодолению трудностей, нравственному воспитанию.

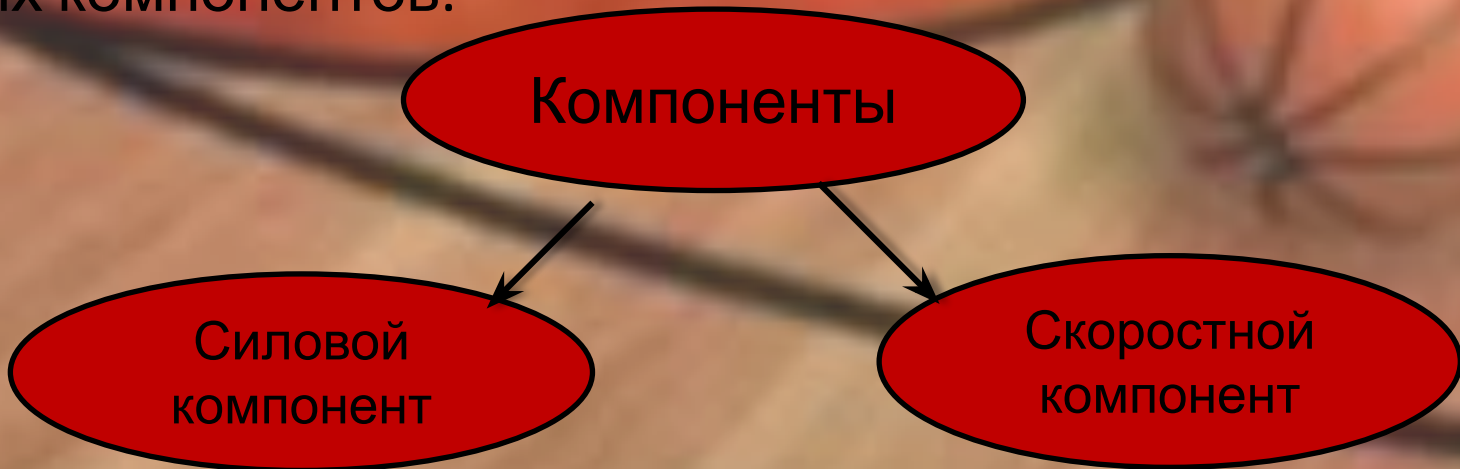


Баскетболист - это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке. Развитие таких качеств носит комплексный характер, кроме специально подготовленных упражнений значительное место отводится подвижным и спортивным играм, всевозможным эстафетам, которые вызывают эмоциональный подъём и большую заинтересованность занимающихся. В комплексе специально подготовленных упражнений их количество должно колебаться от 6 до 11, оптимальное повторение упражнений на от 6 до 15 раз. Настоящий спортсмен должен быть хорошо развит со всех сторон, чем скоростнее команда, тем лучше результат игры. При игре в баскетбол результативность игровых действий зависит от умения быстро передвигаться и изменять направления движения. За время игры баскетболист преодолевает расстояние 5-7 километров, до 120-150, рывков 130-140 прыжков.

Максимальная
мощность является
результатом
оптимального сочетания



силой и скоростью. Чем выше мощность развивает спортсмен, тем большую скорость он может сообщить снаряду или собственному телу, так как финальная скорость снаряда или тела определяется силой и скоростью приложенного воздействия. Мощность может быть увеличена за счет увеличения силы или скорости сокращения мышц или обоих компонентов.



Быстрота

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Различают три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движения. Латентное время реагирования во многом определяет быстроту двигательной реакции. Необходимо учитывать, что быстрота простой реакции практически не поддается тренировке.



В баскетболе очень важен высокий уровень развития сложной реакции, к которой относятся: реакция на движущийся объект и реакция выбора. Развитием специальной быстроты и точности реагирования занимаются в процессе технической и тактических подготовок.

Основным методом воспитания быстроты выполнения различных движений является повторный метод с максимальной быстротой.

Длительность отдыха между повторениями должна позволять спортсмену практически полностью восстановиться. Количество повторений должно быть такое, которое спортсмен может выполнить без значительного снижения быстроты. Особенно эффективны упражнения в виде различных эстафет и соревнований на быстрейшее их выполнение.

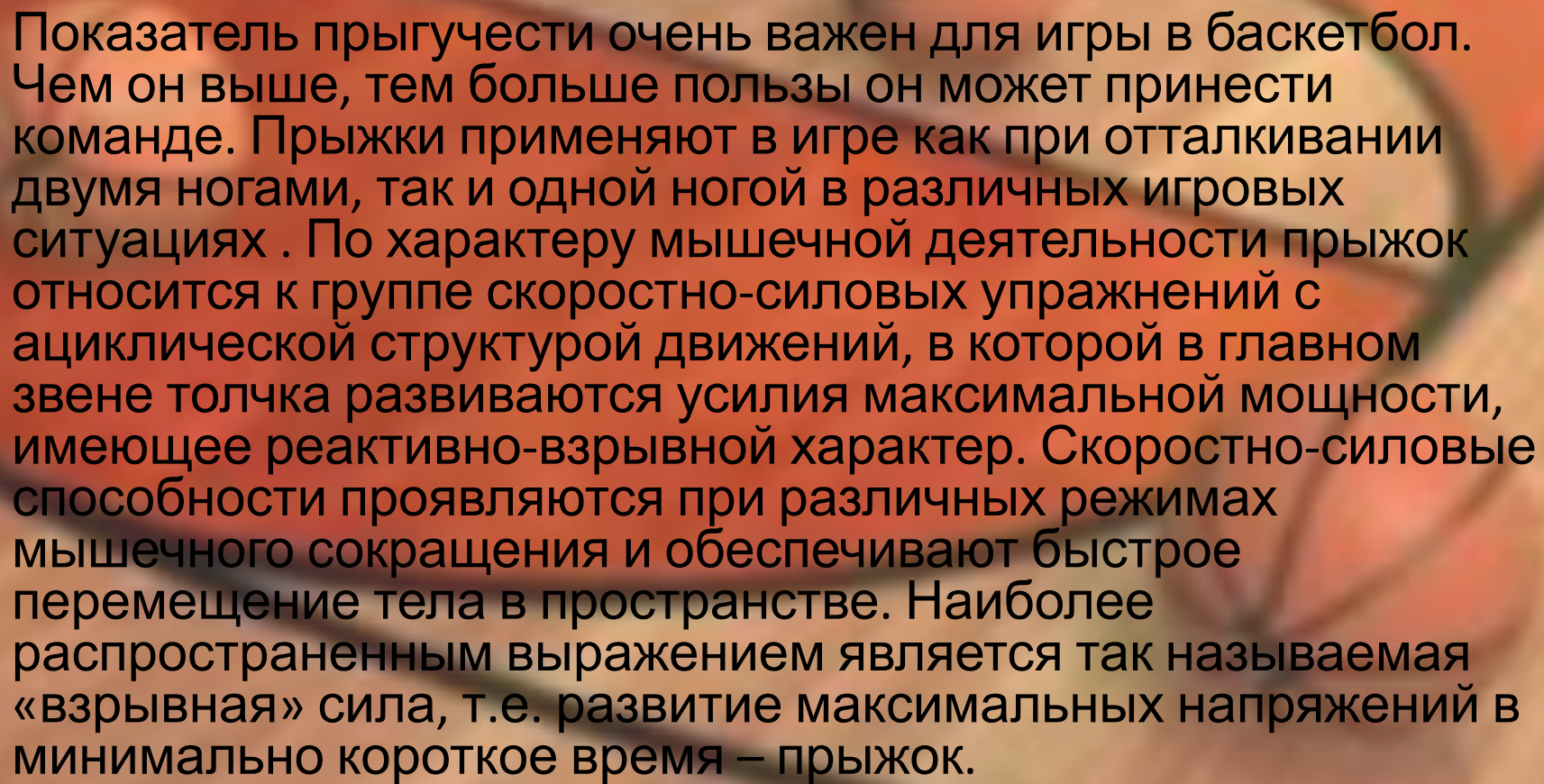
Упражнения для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц, возможно шире совершенствующие регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышающими координационные способности занимающихся. Исследования показали, что применение таких упражнений в равном соотношении с прыжковыми упражнениями дает лучший эффект в развитии быстроты и скоростно-силовых качеств.

Для воспитания быстроты необходимо в первую очередь использовать скоростно-силовые упражнения, так как в баскетболе быстрота связана с мышечной «взрывной» силой. Примером таких упражнений могут быть прыжки и прыжковые

упражнения с отягощениями

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ:

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.
2. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.
3. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед.
4. Бег с захлестом голени.
5. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.
6. Бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола.
7. Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.



Показатель прыгучести очень важен для игры в баскетбол. Чем он выше, тем больше пользы он может принести команде. Прыжки применяют в игре как при отталкивании двумя ногами, так и одной ногой в различных игровых ситуациях. По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене толчка развиваются усилия максимальной мощности, имеющие реактивно-взрывной характер. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным выражением является так называемая «взрывная» сила, т.е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время – прыжок.

Сила — одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта. Поэтому ее развитию спортсмены уделяют исключительно много. Основным условием успешной тренировки силы является грамотно подобранное сочетание нагрузки и восстановления. Во время работы мышца разрушается, а строится и приобретает новые качества в период отдыха, когда на клеточном уровне происходят биологические перестроения в ответ на предложенную нагрузку. Для отдыха может потребоваться не менее 48 часов, а в случае серьезного воздействия — до 96 часов. Практика показывает, что очень эффективным является

Сила

Главное — понимание того, что силовой тренинг — это неотъемлемая часть подготовки игрока. Занятия должны быть регулярными. Если ваши воспитанники будут три раза в неделю отжиматься от пола, подтягиваться на турнике, приседать (даже без отягощений), тренировать пресс и спину хотя бы в четырех подходах от 10 до 30 повторений в зависимости от возможностей, этого уже вполне достаточно для отличного начала в становлении игрока-атлета.

