

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско - юношеская спортивная школа № 3
городского округа - город Волжский Волгоградской области
(МБОУ ДО ДЮСШ № 3)**

**Методическая разработка
на тему: «Развитие скоростно-силовых качеств
баскетболиста»**

Разработал: тренер-преподаватель (баскетбол)

Варакин Сергей Николаевич

Рассмотрено на методическом совете

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 3 |
| 1.Скоростно-силовая подготовка баскетболистов, ее средства и методы..... | 4 |
| 2. Характеристика скоростно-силовой подготовки..... | 6 |
| 3. Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств баскетболиста..... | 11 |
| Заключение | 13 |
| Список литературы..... | 14 |

ВВЕДЕНИЕ

Баскетболисту во время игры приходится выполнять большое количество прыжков, которые позволяют овладевать мячом при подборе, накрывать мяч при передаче и броске в кольцо, эффективно выполнять броски в прыжке и т.д. именно поэтому в тренировках юных баскетболистов необходимо придавать большое значение развитию скоростно-силовых качеств (прыгучести, метанию).

Скоростно-силовые качества (взрывная сила) - это способность организма развивать максимальные напряжения в минимально короткое время при сохранении оптимальной амплитуды движения.

Скоростно-силовые нагрузки более разносторонне и эффективно адаптируют организм к выполнению работы, создавая предпосылки для роста не только силы, но и быстроты.

Скоростно-силовые нагрузки воздействуют более эффективно, чем просто скоростные или силовые нагрузки. При одновременном совершенствовании в тренировках силы и быстроты улучшается прыгучесть, которая в свою очередь является одной из форм проявления скоростно-силовых качеств.

1. Скоростно-силовая подготовка баскетболистов,

ее средства и методы

Скоростно-силовая подготовка это - ключевое звено в жизни баскетболиста. Она развивает абсолютно все необходимые навыки: ловкость, быстроту, силу, координацию движений. Баскетбол - это, весьма контактный вид спорта, примерно 70% движений баскетболиста являются скоростно-силовыми. А это требует от баскетболистов специальной подготовки. В большей степени это касается центровых игроков. У них должна быть особенность проявления силовых качеств в минимальный промежуток времени. Иными словами - взрывная сила. В баскетболе взрывная сила проявляется в рывках, прыжках, быстрых пасах, борьбе на щите, и в контратаках.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

- 1) методы обучения двигательным действиям;
- 2) методы воспитания физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям. К ним относятся:

- 1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) расчленено - конструктивный;
- 3) сопряженного воздействия.

Метод целостно-конструктивного упражнения. Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части.

Расчленено - конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их

качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной).

Метод стандартно-интервального упражнения - это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Метод переменного-непрерывного упражнения. Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.

Метод переменного-интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется "станцией".

Основным средством воспитания скоростно-силовой подготовки являются физические упражнения. Выполняя ряд определенных упражнений, баскетболист может развить мышцы верхнего плечевого пояса, точность в попадании со штрафной линии, прыжок, мышцы кистей и многое другое.

Деятельность спортсмена в спорте требует определенного уровня развития физических качеств. Уровень развития физических качеств спортсмена отражает сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей, приобретенных в процессе жизни и тренировки. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность спортсмена.

2. Характеристика скоростно-силовой подготовки

Можно выделить четыре специфических вида проявления силы:

абсолютная как максимальное мышечное усилие, которое можно развивать в статическом и динамическом режиме;

взрывная как способность мышц достигать максимума проявления силы по ходу движения в возможно меньшее время;

быстрая, которая во многом обуславливает скоростные возможности;

силовая выносливость как способность совершать длительные мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в баскетболе можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т.д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением

(пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т.д.).

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы, с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

В процессе многолетней скоростно-силовой подготовки баскетболиста можно выделить несколько этапов.

1. *Этап начальной тренировки.* Основная цель - содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья занимающихся, всестороннее развитие физических качеств, устранение недостатков физического развития. Развитие скоростно-силовых качеств на этом этапе подготовки носит комплексный характер: кроме специально-подготовительных упражнений в тренировочном процессе значительное место отводится подвижным и спортивным играм, всевозможным эстафетам, которые вызывают эмоциональный подъем и большую заинтересованность занимающихся.

В комплексах специально-подготовительных упражнений их количество должно колебаться от 6 до 11, оптимальное повторение упражнений на "станции" - от 6 до 15 раз, время выполнения комплекса с учетом общего времени, затраченного на упражнения и активный отдых, - 12-15 мин.

Основные методы: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения и с небольшим отягощением, метод упражнения, выполняемого при смешанном, режиме работы мышц, применение игрового метода с широким использованием упражнений из различных видов спорта и подвижных игр.

2. *Этап специализации.* Основная цель - повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированная работа над совершенствованием физических качеств. Стремление многих тренеров увеличить объем беговых средств, выполнить достаточно высокий разрядный норматив приводит к быстрому росту результатов, что в дальнейшем неизбежно сказывается на становлении спортивного мастерства. Разносторонняя подготовка на этом этапе при небольшом объеме беговых средств более благоприятна для последующего спортивного совершенствования, нежели специализированная. Основные задачи: развитие мускулатуры в целом (в частности - укрепление мышечного корсета), укрепление здоровья, создание двигательного потенциала, предполагающее освоение разнообразных двигательных навыков, в том числе и скоростно-силовых. Скоростно-силовая подготовка на этом этапе, направленная на развитие быстроты движений и силы мышц, включает следующие направления:

скоростное где решается задача повышения скорости бега: бег со старта, ускорения, бег под гору, по ветру;

скоростно-силовое - сочетание упражнений без отягощений или с небольшими отягощениями в виде пояса, жилета, бег и прыжки против ветра, в гору, по опилкам, песку и т.д.;

силовое - парные и групповые упражнения с сопротивлением, акробатика, гимнастические упражнения на снарядах, силовые упражнения со штангой.

Основные методы: метод динамических усилий, метод повторного выполнения статического и динамического силовых упражнений, широкое применение игрового метода.

3. *Этап спортивного совершенствования.*

Основная цель - неуклонное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, специализированная работа по совершенствованию основных физических качеств. Важной задачей является то, что развитие скоростно-силовых качеств необходимо осуществлять главным образом путем применения скоростно-силовых упражнений, где силовые способности достигают максимума преимущественно за счет увеличения скорости сокращения мышц: бег на короткие дистанции, всевозможные "короткие" прыжки, "длинные" прыжки на отрезках 30-60 м, метание (ядер, камней, набивных мячей) относительно небольшого веса - 2-4 кг). На этом этапе подготовки целесообразно использовать физические упражнения, которые воздействуют на мышечные группы, испытывающие основную нагрузку в беге.

Основные методы: метод повторного упражнения, круговой метод, комплексное использование методов, рекомендованных на предыдущих этапах подготовки.

4. *Этап реализации спортивного потенциала.* Основная цель - значительное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, в том числе и скоростно-силовых. Основная задача - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Значительно возрастает число занятий в недельных микроциклах.

Скоростно-силовая подготовка строго дифференцирована. Средства, методы, режим работы мышц, величина сопротивлений, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений, длительность и характер отдыха дают возможность решить в методическом плане важную проблему специальной подготовки, которая во многом предопределяет рост спортивных результатов.

Основные методы: метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего веса, метод повторного выполнения статического и динамического силовых упражнений, комбинированный и круговой методы. Выполнение значительного объема скоростно-силовых упражнений на этом этапе препятствует стабилизации уровня быстроты;

возникновению так называемого "скоростного барьера". Ведущая роль в процессе увеличения скорости бега должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

5. Заключительный этап соревновательной карьеры.

Основная цель - сугубо индивидуальный подход к тренировочным и соревновательным нагрузкам, поскольку большой тренировочный опыт спортсмена помогает всесторонне изучить присущие только ему способности, найти резервы в вариантах планирования тренировочной нагрузки, выявлении наиболее эффективных средств и методов скоростно-силовой подготовки.

Показатель прыгучести очень важен для игры в баскетбол. Чем выше этот показатель у спортсмена, тем он больше пользы приносит для всей команды. Прыжки применяются в игре как при отталкивании двумя ногами, так и одной ногой в различных игровых ситуациях. Так же прыгучесть необходима при выполнении бросков по кольцу. Чем выше игрок выпрыгивает при отталкивании во время броска по кольцу, тем сложнее против него выполнять игровые действия. Так же скоростно-силовые качества применяются в игре против противника, при накрывании мяча. Большинство прыжков в игре выполняется на фоне усталости. Порой баскетболисту приходится делать подряд несколько прыжков в условиях сопротивления. Все это предъявляет большие требования к прыгучести игроков. Таким образом, можно сделать вывод о том, что скоростно-силовые качества и такое качество, как прыгучесть - очень важны для игры в баскетбол.

Порой, задания бывают сложные, как в технически правильном исполнении, так и в повышенных физических нагрузках, например: выполнение полуприседаний с партнером на плечах. Одновременно при выполнении этого упражнения важна техника выполнения (во избежание травм спины) – спину держать прямо, опускаться и вставать на всю стопу. Так же беговые и прыжковые упражнения можно давать в затрудненных условиях отталкивания от поверхности – по песку, в воде (например, на речке), на гимнастических матах.

Это позволяет применять больше усилий. Следовательно, потом в игре, отталкиваясь от твердой поверхности, занимающиеся будут проявлять те усилия, которые использовались в заданиях на матах, значит и прыжок будет выше. Так же в тренировочный процесс можно включить задание, направленное на удержание максимальной высоты прыжка в течение некоторого времени. Это упражнения, направленные на доставание какого-либо предмета (щита, сетки и т.п.). С каждой следующей попыткой, занимающийся старается дотянуться выше, чем было в предыдущей. Так же присутствуют упражнения чисто силового характера: полуприседания и подъем на носки с партнером на плечах, для развития силы мышц ног. Все прыжки под кольцом в баскетболе выполняются из полуприседа.

3. Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств баскетболиста

Существует большое количество упражнений, способствующих развитию скоростно-силовой выносливости. Но хочется выделить следующие упражнения:

-прыжки с разбега до баскетбольного щита толчком одной ногой, сетки или любого другого предмета (который вешается каждую неделю выше на 5 см.);

-прыжки через 4-5 скамеек правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двумя и одной ногами;

-прыжки через скакалку различными способами не мене 2 мин.;

-полуприседания с партнером на плечах у опоры;

-подъем на носки с партнером на плечах у опоры;

-запрыгивание на скамейку толчком двумя, и отталкиваясь одной ногой;

-выпрыгивание вверх с места из ИП полуприсед с доставанием предмета;

-прыжки с высоты с последующим прыжком вверх;

-беговые упражнения по прямой (во время разминки);

- бег и прыжки на гимнастических матах;
- прыжки на двух ногах с одновременным подниманием коленей до груди (кенгуру);
- прыжки на одной ноге с одновременным подниманием колена другой ноги до груди.

Прыжковые упражнения (на одной ноге) наиболее эффективно воздействуют на прыгучесть спортсменов, способствуют положительному переносу на остальные компоненты скоростно-силовых качеств. Также хороший тренировочный эффект дают, например, следующие упражнения: в положении стоя с перекинутым через плечи резиновым амортизатором, который прижимает тело прыгуна к грунту, делать выпрыгивания, многократные отталкивания с передвижением вперед за счет маховых движений с акцентом на энергичную постановку толчковой ноги при встрече с грунтом.

Заключение

Характерной особенностью проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности баскетболиста являются многократные беговые ускорения, значительное количество прыжков с места и разбега в длину или высоту. Известно, что высота прыжка во многом зависит от силы и мощности икроножной мышцы, коленного и голеностопного суставов. Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, их укреплять, сделать эти суставы сильными и эластичными, способных противостоять травмам. Хорошим укреплением свода стопы – ходьба и прыжки на носках с отягощением в руках. Для

укрепления связок и мышц коленного сустава полезны «твистовые» движения (колени вместе) и вращение коленей по 30-40 раз в обе стороны.

Укрепив коленный и голеностопный суставы, можно увеличивать интенсивность прыжков и их количество.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М. Портнова. - М., 1997.
2. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / В.М.Корягин, В.Н.Мухин, В.А.Боженар, Р.С.Мозола. — Киев, 1989.
3. *Вари П.* 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер. с фр. / Под ред. Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997.
4. *Вуден Д.* Современный баскетбол / Сокр. пер. с англ. Е. Р.Яхонтова. — М., 1987.

5. *Гомельский А. Я.* Баскетбол. Секреты мастера. — М., 1997.
6. *Колос В.М.* Баскетбол: теория, практика. — Минск, 1988.
7. *Корягин В. М.* Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник для вузов физ. воспитания. — Львов, 1998.
8. *Костикова Л. В.* Баскетбол. Азбука спорта. — М., 2002.
9. *Коузи Б., Пауэр Ф.* Баскетбол: концепции и анализ / Сокр. пер. с англ. Е.Р.Яхонтова. — М., 1975.
10. *Кузин В. В., Полиевский С.А.* Баскетбол. Начальный этап обучения. — М., 1999.
11. *Красникова О.С.* Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. — Нижневартовск, 2013.
12. *Специальная выносливость спортсмена под общей ред. М.Я. Набатниковой.* - М.: Физкультура и спорт, 1972.