



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2 ЦЕНТРАЛЬНОГО
РАЙОНА Г. ВОЛГОГРАДА**



Утверждена и одобрена на заседании
Методического совета
МОУ СДЮСШОР № 2
Протокол № 7 от «10» 09. 2014г.
Директор МОУ СДЮСШОР № 2

Т. В. Астафьева

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
на тему: ·**

**«Методика развития скоростной выносливости в баскетболе в
командах девушек 10-13 лет»**

Исполнитель:

тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории
МОУ СДЮСШОР № 2
Бочарова Наталья Васильевна

Волгоград – 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3 стр.
Раздел 1. Средства развития скоростных и скоростно-силовых способностей	3 стр.
1.1. Упражнения для развития быстроты простой двигательной реакции	4 стр.
1.2. Упражнения для развития быстроты сложной двигательной реакции	8 стр.
1.3. Упражнения для развития стартовой скорости	12 стр.
1.4. Упражнения для развития скоростной выносливости	16 стр.
1.5. Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы) ...	18 стр.
1.6. Упражнения для развития быстрой силы	23 стр.
1.7. Упражнения для укрепления мышц и связок голеностопного сустава и стопы	26 стр.
Раздел 2. Методы развития скорости и скоростно-силовых способностей	27 стр.
Раздел 3. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей	29 стр.
Раздел 4. Список литературы	30 стр.

Введение

Баскетбол – это атлетическая спортивная игра, развивающая в человеке такие качества, как быстрота, меткость, выносливость, умение мгновенно ориентироваться в трудной и сложной обстановке. Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена. Понятие о быстрой в спорте включает в себя: собственно скорость движения, частоту их, способность к ускорению и быстроту двигательной реакции.

Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития двигательных качеств и навыков спортсмена применительно к требованиям избранного вида спорта. Для преимущественного совершенствования силы, быстроты, специальных форм выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения.

Скоростно-силовая подготовка баскетболиста должна способствовать развитию быстроты движений и силы мышц, включая три основных направления: скоростное, скоростно-силовое и силовое.

1) *Скоростное направление.* Решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка).

2) *Скоростно-силовое направление.* Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений.

3) *Силовое направление.* Решается задача развития силы мышц.

При развитии скоростно-силовых способностей баскетболиста необходимо руководствоваться правилом, известном в физиологии под названием «закон силы» - характер ответных реакций (органа, системы или организма в целом), их интенсивность практически пропорциональна силе воздействия раздражителя. Из этого следует, что более мощный раздражитель (естественно, до известных пределов) вызывает и более активную реакцию, и наоборот при меньших незначительных сопротивлениях реакция на раздражитель менее выражена.

Раздел 1. Средства развития скоростных и скоростно-силовых способностей

Основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью, отягощенные весом собственного тела или небольшим весом внешних предметов (штанга с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.п.).

Основное требование при использовании этих средств заключается в том чтобы, во-первых, они были хорошо освоенными, во-вторых, по

продолжительности были кратковременными (*не более 20-22 с.*), в третьих, выполнялись с предельной скоростью.

Общее количество повторений каждого упражнения регламентируется моментом заметного снижения эффективности движения в связи с развивающимся утомлением.

1.1. Упражнению для развития быстроты простой двигательной реакции

Двигательная реакция - это действие спортсмена в ответ на определенный раздражитель. Состоит из латентного и моторного периодов. Высокая скорость двигательной реакции - важный компонент скоростных способностей баскетболиста.

Простая реакция - это заранее определенное ответное (известное) действие или движение на заранее известный сигнал (слуховой, зрительный), внезапно появляющийся в условиях спортивной деятельности.

Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции - временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения.

Основной метод при развитии быстроты реакции - метод повторного, выполнения упражнения. Он заключается в повторном (многократном) реагировании на внезапно возникающий (заранее обусловленный) сигнал (например, звуковой или зрительный сигнал) с установкой на сокращение времени реагирования.

Продолжительность упражнений на скорость двигательной реакции небольшая: 1-2 с. Интенсивность выполнения упражнений максимальная (100%). Отдых между упражнениями должен обеспечивать относительно полное восстановление работоспособности.

Простая двигательная реакция обладает свойством переноса: если человек быстро реагирует на сигналы в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них и в других ситуациях.

Упражнения:

1. Старт по сигналу (свистку) из основной стойки баскетболиста:

а) лицом вперед; б) спиной вперед.

Упражнение выполняется из положения: правая, левая нога впереди.

2. Старт по сигналу из положения стоя:

а) на одном колене; б) на обоих коленях (руки опущены вниз).

3. Старт по сигналу из положения: упор стоя на коленях (руки опираются о пол).

4. Старт по сигналу из положения: упор присед:

5. а) лицом по направлению движения; б) спиной по направлению движения.

6. Старт по сигналу из положения: упор лежа.

7. Старт по сигналу из положения: упор лежа боком на одной руке, другая на поясе.
8. Старт по сигналу из положения: упор лежа сзади.
9. Старт по сигналу из положения: а) сидя лицом; б) сидя спиной по направлению движения.
10. Бег с высоким подниманием бедра: а) на месте; б) в движении. По сигналу - ускорение.
11. Бег парами. Лидер (направляющий) задает скорость и направление бега, ведомый повторяет его действия.
12. Бег спиной вперед. По сигналу выполнить поворот на 180 и ускорение.
13. Бег по кругу в равномерном темпе. По сигналу - ускорение 5-6 м в обратном направлении.
14. Прыжки на месте и с продвижением вперед с подтягиванием коленей к груди. По сигналу - ускорение.
15. Прыжки из стороны в сторону на месте и с продвижением вперед. По сигналу - ускорение.
16. Прыжки с поворотами на 180° и 360° на месте и с продвижением вперед. По сигналу - ускорение.
17. Прыжки с поворотами по сигналу в беге. По свистку игроки подпрыгивают вверх (как можно выше) с поворотом на 360 и продолжают бег.
18. Прыжки вверх с поднятыми вверх руками: а) на месте; б) с продвижением вперед. По сигналу - быстрый стартовый рывок.
19. Выпрыгивания вверх с касанием - одной или двумя руками баскетбольного щита. По сигналу – ускорение; а) лицом вперед; б) спиной вперед,
20. Прыжки через скамейку боком: а) на месте; б) с продвижением вперед. По сигналу - ускорение.
21. Спрыгивание и напрыгивание на скамейку двумя ногами. По сигналу ускорение: а) лицом вперед; б) спиной вперед.
22. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. По сигналу - ускорение.
23. Занимающиеся образуют пары. Один из игроков располагается перед лицевой линией (он салка); другой на расстоянии 2-х шагов лицом к партнеру. По сигналу игрок, стоящий спиной вперед, выполняет, поворот и стремится убежать за заранее оговоренную линию (дистанция около 6 м.) и не быть осаленным своим партнером.
24. Занимающиеся образуют пары. Один из игроков располагается перед лицевой линии спиной по направлению движения - он салка. В 1 м от него партнер, но уже лицом по направлению движения. По сигналу игрок, располагающийся спиной по направлению движения должен повернуться и постараться осалить убегающего партнера прежде, чем тот пересечет заранее оговоренную линию (дистанция около 6 м).

25. Старты на 10 м из положения лицом или спиной вперед. На расстоянии 3 м от линии старта кладется баскетбольный мяч. По сигналу игрок должен резко среагировать, взять мяч и выполнить короткое скоростное ведение вперед.

26. В парах игроки располагаются на лицевой линии около тренера. Тренер подбрасывает мяч вверх-вперед. По сигналу игроки выполняют ускорение за мячом. Тот кто овладел мячом – нападающий другой защитник. Последующая игра 1 * 1 с атакой противоположного кольца.

27. Переводы мяча с руки на руку вокруг туловища (на месте По сигналу - передать мяч партнеру и выполнить ускорение.

28. Мяч на полу перед игроком. По сигналу быстро взять мяч передать партнеру и выполнить ускорение.

29. Переводы мяча с руки на руку вокруг туловища на месте и движении (ходьбе). По сигналу быстро передать мяч партнеру и выполнить ускорение.

30. Ведение мяча на месте. По сигналу быстро передать мяч партнеру и выполнить ускорение.

31. Ведение мяча на месте с опорой то на одно то на другое колено. По сигналу быстро передать мяч партнеру и выполнить ускорение

32. Ведение мяча по прямой, по сигналу - поворот и ведение в другую сторону.

33. Передача мяча в стену двумя руками от груди. По сигнал быстро повернуться кругом и выполнить ускорение.

Игры и игровые задания

"Поймай палку". Вариант 1. Игроки стоят по кругу в 3-4 шага от водящего, который придерживает рукой поставленную вертикально на пол гимнастическую палку (накрыв ее сверху ладонью). Все игроки имеют порядковые номера, в том числе и водящий, который выкрикивает какой-либо номер и отбегает назад. Вызванный игрок должен успеть схватить палку, не дав ей упасть. Если он не успел это сделать, то идет на место водящего, а тот занимает его место в кругу. А если успел, то водящий остается прежний. Игроки могут располагаться лицом, спиной или боком к центру круга. Побеждает (после 3-5 мин игры) игрок, который ни разу не был в роли водящего.

Вариант 2. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии четырех шагов. Каждый игрок придерживает указательным пальцем гимнастическую палку, поставленную на пол (землю) вертикально. По сигналу игроки стремятся поменяться местами так, чтобы успеть подхватить палку партнера, не дав ей упасть. Подхвативший палку, получает очко. Игра продолжается 3-5 мин. Расстояние между игроками можно постепенно увеличивать.

Вариант 3. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, первый руки вперед, держа гимнастическую палку хватом сверху.

Первый неожиданно для партнера выпускает из рук палку, второй должен успеть поймать ее хватом сверху.

"Поймай мяч". Все играющие становятся по кругу, каждый запоминает свой номер, который получил после расчета. Водящий находится с мячом в центре круга. Подбросив мяч вверх над головой, или ударив о пол (землю), называет любой номер (цифру). Названный игрок устремляется к мячу с задачей поймать мяч до касания пола. Если он успевает, то продолжает игру водящий.

Вариант игры - участники передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на двух ногах, одной ноге, в приседе и т.п.

"Вызов номеров". *Вариант 1.* Две равные (по численности) команды встают за линией старта с обеих сторон баскетбольного щита, рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за ними на все время игры. На расстоянии 5 м от команд проводится линия финиша. Тренер громко называет какой-либо номер, и эти номера команд бегут к линии финиша. Команда, чей игрок первым пересечет линию финиша, получает очко. После финиша игроки снова занимают свои места в командах. За три минуты нужно набрать большее количество очков.

Вариант 2. Две равные (по численности) команды встают за лицевой линией с обеих сторон щита, рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой ставится мяч. Тренер называет номер игрока, например, "три". Оба третьих номера выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек (расположенными в 10-14 м.), обводят их и возвращаются назад, поставив мяч на прежнее место. Затем вызываются другие номера. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. За пять минут нужно набрать большее количество очков.

Игру можно разнообразить, изменяя исходное положение: а) сидя лицом к стартовой линии; б) стоя спиной; в) сидя спиной к стартовой линии.

В дальнейшем можно ввести и иные способы передвижения: а) прыжки на одной ноге; б) прыжки на двух ногах.

"Мячи и булавы". На площадке проводятся три линии, на расстоянии 5-7 м одна от другой. На центральной линии располагаются игроки. С одной стороны от них на линии расставляют мячи, с другой стороны на линии расставляют булавы (по числу игроков). Руководитель объявляет исходное положение игроков (стоя, сидя, упор присев и др.), а затем произносит одно слово. Если он произносит слов "мячи", то все игроки устремляются в сторону мячей, быстро берут и в руки и поднимают вверх, если же он произносит слово "булавы" то все бегут в сторону булав. Игрок, выполнивший задание последним, выбывает из игры. Игра проводится несколько раз до выявления победителя.

1.2. Упражнения для развития быстроты сложной двигательной реакции

Сложная реакция - это возможное ответное действие или движение на внезапное появление одного из заранее известных раздражителей (сигналов), характерных для данной спортивной деятельности.

Большинство сложных двигательных реакций в баскетболе - это реакция "выбора" (когда из нескольких возможных действий требуется *мгновенно выбрать* одно, адекватное данной ситуации) и реакции движущийся объект (мяч, игроки своей команды и команды противника).

Избирательно направленное воздействие на улучшение сложной реакции осуществляется через специально подготовительные упражнения, в которых моделируются отдельные формы и условия проявления быстроты сложных реакций в той или иной двигательной деятельности. Вместе с тем создаются специальные условия, способствующие сокращению времени реакции.

При воспитании быстроты реакции на движущийся объект (РДО) особое внимание уделяется сокращению времени начального компонента реакции - нахождения и фиксации объекта (например, мяча или игрока команды противника) в поле зрения. Этот компонент, когда объект появляется внезапно и движется с большой скоростью, составляет значительную часть всего времени сложной двигательной реакции - обычно больше половины. Стремясь сократить его, идут двумя основными путями:

1) воспитывают умение заблаговременно включать и "удерживать" объект в поле зрения (например, когда баскетболист ни на мгновение не выпускает мяч из поля зрения, время РДО у него само собой сокращается на всю начальную фазу т.е. фазу нахождения и фиксации объекта), а также умение заранее предусматривать возможные перемещения объекта;

2) направленно увеличивают требования к скорости восприятия объема и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования и усложнения условий выполнения, стимулирующими ее быстроту, а именно: а) уменьшение расстояния от места начала движения объекта; б) увеличение скорости перемещения объекта.

К примеру, реакция игрока на полет мяча складывается из следующих типичных операций: 1 - увидеть мяч, 2 - оценить направление и скорость полета, 3 - выбрать план своих действий, 4 - начать его осуществлять.

Из всех четырех операций суммируется скрытый период реакции. При этом самое продолжительное время при внезапном появлении мяча тратится на первую операцию - зафиксировать (увидеть) мяч в движении.

Реакция на движущийся объект тренируется с помощью повторного метода.

Время реакции выбора во многом зависит от возможных вариантов реакции, из которых должен быть выбран лишь один. Учитывая это, при воспитании быстроты реакции выбора стремятся прежде всего научить занимающихся предугадывать наиболее вероятные действия соперника по

его позы, подготовительным движениям, общей манере поведения, взгляду и т.п.

В каждом двигательном действии можно выделить две фазы: 1 - познотоническую, состоящую из перераспределения тонуса и небольших изменений позы; 2 - собственно движение. Важно, чтобы занимающиеся уже по первой, еле заметной фазе, угадывали основное движение соперника. Для этого ученика приучают реагировать вначале на явно утрированные действия соперника, постепенно приближая их к естественным.

Применяя для совершенствования реакции выбора специально подготовительные упражнения, последовательно усложняют ситуацию выбора (число альтернатив), для чего постепенно увеличивают в определенном порядке как число вариантов действий, разрешаемых партнеру, так и число ответных действий. Например, на первых этапах совершенствуется ответ на одно, заранее известное действие партнера (соперника). Затем - на два движения партнера, производимых в разной последовательности и т.д. Занимающийся обязан во всех случаях реагировать наиболее целесообразными ответами.

В дальнейшем можно постепенно увеличивать скорость действий партнера (соперника), чтобы находить не только оптимальный выбор своих ответных действий, но и развивать их быстроту, доводя ее до максимально возможной.

На время реакции влияют такие факторы, как возраст, квалификация, состояние баскетболиста, тип сигнала, сложность и освоенность ответного движения.

Для воспитания сложных двигательных реакций применяются упражнения, в которых необходимо реагировать на движущийся предмет (мяч, партнер, соперник), появляющийся внезапно, меняющий скорость движения, и разнообразные изменения игровых ситуаций.

Упражнения:

1. Жонглирование двух мячей на месте и в движении. Каждый мяч ловить и подбрасывать двумя руками сбоку от себя попеременно - один справа, другой слева.

2. Сыграй на опережение. Один из игроков выполняет передачи мяча в стену с расстояния 3-5 м. Его партнер, занявший позицию в 1,5- 2 м сзади и немного сбоку, после отскока мяча от стены делает рывок и стремится овладеть мячом.

3. Встречные (неточные) передачи мяча в парах. Два игрока с 5-7 м одновременно выполняют передачи друг другу (несколько в сторону от партнера и на различной высоте). Каждый игрок ловит мяч, выполняя выпад правой (левой) ногой или 1-3 шага (беговых или приставных) в соответствующем направлении. Упражнение выполняется двумя мячами.

4. Передача мяча в гимнастическую стенку с расстояния 3-4 м и ловля его после отскока.

5. В парах ловля и передача мяча в прыжке: а) на месте; б) в движении. Упражнение выполняется одним и двумя мячами.

6. Игроки располагаются в колоннах по одному по обе стороны щита на расстоянии 3-4 м от кольца. Передачи мяча в щит в одном прыжке. После передачи игрок встает в конец своей колонны.

7. Передачи мяча в тройках двумя мячами в движении: а) передачи мяча по кругу; б) передачи через центрального игрока, крайние игроки двигаются спиной вперед.

8. Передачи мяча в парах в движении. Равное количество пар располагается на лицевых линиях. По сигналу пары начинают выполнять передачи в движении, двигаясь навстречу друг другу. По сигналу начинают следующие и т.д.

Игры и игровые задания:

"Не давая мяч водящему". Пятеро игроков образуют круг, шестой - водящий - в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

"Перехвати мяч". Команды делятся на пятерки: три игрока передают мяч друг другу, а два - отнимают его у соперника. Игра ведется на четверти баскетбольной площадки. Игрок, сумевший перехватить или задеть мяч, получает очко. Игрок, допустивший выход мяча за пределы площадки или нарушивший правила его ведения или перехвата, получает штрафное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков за перехваты (за вычетом штрафных очков).

"Передачи в парах с перехватом мяча". Участники команды образуют пары, которые выполняют передачи мяча в любых направлениях, а один или два защитника (из другой команды) пытаются перехватить мяч. Через определенное время команды проводят перестановку игроков.

Побеждает команда, игроки которой большее количество раз сумели перехватить мяч.

"Овладей мячом в движении". Все игроки делятся на две команды. Одна осуществляет ведение мяча в разных направлениях, другая пытается овладеть мячом соперника. При перехвате мяча происходит смена водящих. При неправильной атаке штрафуются защитники, конце игры подсчитывается количество потерь мяча и определяет победитель.

Вариант игры: каждая группа осуществляет ведение мяча в течение определенного времени.

"Двумя мячами с нейтральными". Игра проходит на баскетбольной площадке. В каждой команде от 5 до 8 человек и свой мяч. Кроме того, выделяется еще один игрок - нейтральный. Игроки каждой команды вводят мяч из-за лицевой линии с задачей атаковать корзину противника. Одновременно игроки обеих команд пытаются перехватить мяч противника.

Нейтральный не участвует в игре до тех пор пока у одной из команд не окажется два мяча. Тогда он начинает действовать в их составе, помогая разыгрывать и бросать мяч по корзине

Игра проходит по баскетбольным правилам. За каждый меткий бросок дается 2 очка. Если мяч попал в корзину с линии трехочкового броска, то команда получает 3 очка. При нарушении правил мяч передают противнику для введения в игру из-за боковой линии.

Если один мяч заброшен в корзину, а второй еще разыгрывается: то игра продолжается до меткого броска.

Игра проводится на время. Победителем объявляется команда, набравшая большее количество очков.

"Игра в одно кольцо 1x1". Игра проводится на одной половине баскетбольной площадки. Каждому игроку предоставляется по 10 атак с определенной точки площадки. Задача нападающего, используя различные финты (обманные движения), обыграть защитника и выполнить результативный бросок в корзину. За каждый меткий бросок дается 1 очко. Если мяч не попал в корзину и отскочил от щита и его подобрал нападающий, то он имеет право повторно выполнить бросок по кольцу. Если мяч перехватил защитник, то нападающий получает очко и начинает 2 попытку и т.д. Выигрывает игрок, набравший больше очков.

"Игра в одно кольцо 2x1" (два нападающих - один защитник). Нападающий передает мяч партнеру, делает ложное движение, чтобы уйти от опекающего его защитника, затем, резко изменив направление бега, устремляется к кольцу. Получает мяч и совершает бросок. Затем нападающие меняются местами.

"Игра 2x2, 3x3". Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведется до 10, 15, 20 передач.

"Голова и хвост". Состав команды 4 человека. Один из игроков - водящий, задача которого осалить последнего игрока в колонне. Направляющий колонны это защитник, который перемещаясь приставными шагами, мешает водящему осалить последнего игрока колонны. Игроки, стоящие за спиной направляющего, держатся за талию впереди стоящего.

"У кого меньше мячей". Играющие образуют две команды. Каждая из них берет равное количество мячей и располагается на своей половине. Площадка разделена сеткой, подвешенной на высоте 130-150 см. По сигналу играющие стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

"Кто быстрее". Играют на волейбольной площадке с высотой сетки 150-180 см. Две равные по составу команды располагаются каждая на своей половине площадки, имея перед началом игры 2-4 мяча, который находятся у

игроков, расположенных в 3-метровой зоне. По сигналу игроки, владеющие мячами, перебрасывают их через сетку на противоположную сторону. Каждый игрок, владеющий мячом, имеет право неограниченного перемещения по своей площадке, и бросать с любого места. Мяч можно ловить, брать после отскока от площадки, подбирать после попадания в сетку на своей стороне. Однако запрещается переправлять мяч на другую сторону площадки под сеткой. Задача каждой команды - перебросить все мячи на сторону противника. Команде, сумевшей это сделать, засчитывается очко. Команда-победительница определяется по наибольшей сумме набранных очков.

1.3. Упражнения для развития стартовой скорости

Стартовая скорость - это способность как можно быстрее набрать максимальную скорость.

Быстрота стартового ускорения и дистанционная скорость являются фундаментом быстроты в баскетболе, так как на их фоне проявляются другие стороны этого физического качества, например, быстрота передач, ведения и обводки, выполнение элементов быстрого прорыва и прессинга.

Основной метод развития стартовой скорости - повторный. Применяемые упражнения должны всегда выполняться с максимальной возможной скоростью и темпом, так как непределенные скорости росту быстроты не способствуют. Оптимальная продолжительность выполнения каждого упражнения 5-6 с.

Упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра (на месте) с максимальной частотой движений ног.
2. Бег с высоким подниманием бедра (на месте) с максимальной частотой движений ног 5 с последующим выполнением стартового рывка.
3. Бег с высоким подниманием бедра 14 м с последующим выполнением стартового рывка 14 м.
4. Бег с высоким подниманием бедра с продвижением боком вдоль лицевой линии баскетбольной площадки (15 м) с последующим выполнением ускорения вдоль боковой линии.
5. "Семенящий бег" на месте 5-7 с с последующим выполнением стартового рывка 10-14 м.
6. "Семенящий бег" 14 м с последующим выполнением стартового рывка 14 м.
7. Бег на 10 м, 20 м, 30 м с хода (т.е. с предварительного разгона) время.
8. "Бег на одной ноге" (скачки) 10 м, 14 м, 20 м, 28 м: а) на время; б) на выигрыш ("кто быстрее").
9. Скачки на одной ноге 14 м с переходом в ускорение 14 м.

10. Бег со старта с установкой догнать стартующего несколько впереди.
11. Бег со старта с установкой убежать от стартующего несколько сзади.
12. Бег с максимальной частотой шагов в упоре стоя (например, у гимнастической стенки). Повторить 3-5 раз по 5 с.
13. Бег с максимальной частотой шагов через набивные мячи (12-15 мячей). Повторить 6-8 раз. Меняя расстояние между мячами, можно менять длину и частоту шага, а следовательно, ритм и скорость бега.
14. Повторное пробегание 8-10 м с хода на максимальной скорости (стартовые рывки) через 30 м медленного бега.
15. Бег с изменением скорости: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д.
16. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной и наоборот).
17. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим броском в баскетбольную корзину.
18. Бег приставными шагами боком вдоль лицевой линии (15 м) с последующим ускорением 14-28 м.
19. Бег приставными шагами, поворот на 180° с последующим ускорением.
20. Бег с максимальной скоростью по линии трехочкового броска.
21. Бег с максимальной скоростью по кругу диаметром 12, 5 м.
22. Челночный бег 5х3 м, 4х5 м: а) лицом вперед; б) спиной вперед; в) правым и левым боком; г) приставными шагами.
23. Бег с максимальной скоростью под горку с небольшим уклоном.
24. Броски мяча вперед-вверх с последующим стартовым рывком, пытаюсь догнать и поймать летящий мяч. Упражнение выполняется из различных исходных положений к направлению движения: а) стоя лицом; б) стоя боком; в) стоя спиной; г) сидя (лицом, боком, спиной) и т.п.
25. Прыжки вверх толчком двух ног с разбега, доставая баскетбольный щит с последующим стартовым рывком до середины площадки.
26. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком 10-14 м.
27. Выпад вперед правой. Оттолкнувшись вверх, вынести левую ногу вперед, правую назад и, быстро сменив их положение, приземлиться снова в выпад вперед правой. Выполнять в быстром темпе 5-10 с.
28. Пять выпрыгиваний вверх из глубокого приседа с последующим стартовым рывком 10-14 м.
29. Прыжки на двух ногах: вперед-назад-вправо-влево с последующим стартовым рывком 5-7 м после прыжка: а) вперед; б) назад; в) вправо; г) влево.
30. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (5-7 прыжков) с последующим стартовым рывком 10-14 м. Выполнять поочередно на левой и правой ноге.

31.Прыжки на одной ноге боком вдоль лицевой линии с последующим стартовым рывком до середины площадки.

32.Кувырок вперед с последующим стартовым рывком.

33.Кувырок назад с последующим стартовым рывком.

Игры и игровые задания:

"День и ночь". Две команды стоят на середине площадки спине друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - "День", другая "Ночь". У каждой команды на своей стороне площадки "дом" в 10-20м от середины площадки. Тренер, стоя сбоку, называет одну из команд-ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию дома, игроки другой команды их догоняют. Сколько игроков они сумели осалит до черты дома, столько и получают очков. Затем все становятся на прежние места, игра повторяется.

Рекомендуется изменять исходные положения в игре (например, упор присев, упор лежа, сидя и т.п., или выполнять различные двигательные действия в исходном положении (например, подскоки на месте, бег на месте, приседания и т.п.).

"Смена мест". Игра проводится на баскетбольной площадке. Игроки делятся на равные команды. Выстраиваясь у лицевых линии (на противоположных сторонах площадки), они принимают определенное исходное положение: а) стоя лицом друг к другу; б) стоя *спиной* друг к другу; в) сидя лицом друг к другу; г) сидя спиной друг другу. По сигналу команды одновременно перебегают на противоположную сторону, т.е. меняются местами, заранее определив способ передвижения: а) бегом; б) прыжками на одной ноге; в) прыжками на двух ногах. Выигрывает команда, которая первая заняла место у противоположной линии.

В игру можно внести дополнительные трудности (различные препятствия), например, бег с перепрыгиванием через барьеры или пролезанием под ними.

"Старт с преследованием". Играющие делятся на две команды* и располагаются в шеренгах на расстоянии 5 м одна от другой лицом к линии финиша (линии "дома"). По сигналу обе шеренги устремляются вперед. Задача игроков находящихся сзади (во второй шеренге), осалить бегущих впереди (в первой шеренге). Линия финиша (линии; "дома") располагается на расстоянии 25-30 м от стартовой линии. По ее подсчета осаленных игроков проводится обратный забег, причел команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков.

"Бег тройками". На старте тройки игроков каждой команды берутся за руки, причем средний стоит спиной вперед. По команде все тройки бегут отрезок 15-20 м. Меняясь местами, каждая тройка стартует несколько раз.

"Простые салки". Наиболее универсальная игра для баскетболиста. Все играющие свободно располагаются на площадке. Руководитель игры назначает водящего. По сигналу водящий пытается осалить одного из

игроков. Осаленный игрок становится водящим. Если игроков очень много, можно выбрать сразу несколько водящих.

"Салки ("Вызов")". Две команды становятся в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 20 м. Водящий бежит от своей команды к другой, и ударяет игроков по ладоням вытянутых вперед рук. Игрок, на ладони которого пришелся третий удар, должен теперь догнать и осалить водящего, который пытается как можно быстрее вернуться к своей команде. Если водящий будет осален, то возвращается как "пленник" к команде осалившего его игрока, если же он не будет осален, то приводит "пленника" к своей команде. Затем команда, получившая "пленника", посылает одного из игроков к другой команде. Если этот игрок вернется не осаленным, то его команда может послать еще одного игрока.

"Пленный" возвращается в свою команду, как только осаливший его игрок будет осален сам. Выигрывает команда, которая за установленное время захватит больше "пленных".

"Салки ("Охота на лис")". Играющие, взявшись за руки, образуют маленькие круги по 5-6 человек. Эти круги равномерно размещаются по всей площадке. Каждый круг представляет "лисий нор", где живет одна "лиса". Среди кругов бегают еще одна "лиса", у которой нет "норы". За этой "лисой" охотится "охотник". Если она забирается в какую-либо из "нор", то находящаяся в ней "лиса" должна тут же покинуть "нору". "Охотник" будет охотиться уже за ней. Если же "лиса" поймана (осалена) "охотником", она меняется с ним ролями.

"Встречная эстафета". На расстоянии 14-28 м друг от друга проводятся две линии. В эстафете могут принять участие две и более команд, каждая из которых делится на две группы, занимающие места на противоположных линиях. По сигналу стартующие игроки бегут вперед, касаются ладонью ладони своего партнера и занимают место в конце колонны. Выигрывает команда, чьи участники быстрее поменяются исходными позициями.

В дальнейшем можно изменять способы передвижения: а) прыжки на одной ноге; б) прыжки на двух ногах; в) бег спиной вперед.

"Встречном эстафета баскетболистов". Команды делятся две группы и строятся в колонны по одному на противоположных линиях. У направляющего одной из колонн каждой команды в руках баскетбольный мяч. По сигналу он ведет мяч, как в баскетболе, двигаясь к противоположной колонне. По пути обводит стойки, обводит встречную колонну и передает мяч ее направляющему, а сам становится в конец этой колонны. Направляющий получив мяч, выполняет это же задание в обратном направлении. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание (поменяются местами в колоннах).

"Слалом". Команды построены в колонны по одному за линией старта. Состав команды 5-7 человек. На дистанции "слалома" 4-5 стоек на расстоянии 2-3 м одна от другой. У направляющих каждой команды в руках

баскетбольный мяч. По сигналу участники ведут мяч по пути зигзагами обводят все стойки и тем же способом возвращаются назад, передавая мяч следующему игроку и т.д. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

"Эстафета с булавами". Равные по численности команды, выстраиваются в колонны по одному у стартовой линии. Перед каждой командой расставляются определенное количество булав (или кеглей) на расстоянии 2-3 м одна от другой. За булавами (на определенном расстоянии) находится стойка, обозначающая поворот. По сигналу первые игроки каждой команды бегут вперед, заваливая все булавы, продолжают бег, огибают стойку и возвращаются назад, дотрагиваясь до следующего игрока своей команды. Следующий игрок должен время бега снова расставить все булавы, обежать стойку и, вернувшись дотронуться до третьего игрока и т.д. Игра продолжается до тех пор пока каждый игрок не пробежит дистанцию.

1.4. Упражнения для развития скоростной выносливости

Скоростная выносливость - это способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость. Оптимальное время выполнения упражнений с направленностью на развитие скоростной выносливости не более 20-22 с.

Упражнения:

1. Бег с максимальной скоростью 5х50 м при незначительном периоде отдыха (не более 1,5 мин).
2. Челночный бег 10х10 м; 7х14 м; 4х28 м.
3. Челночный бег 61,6 м. Баскетбольная площадка делится пять равных отрезков по 5,6 м. Бег вперед 11,2 м - лицом вперед, обратно 5,6 м - бег спиной вперед. Старт с лицевой линии, финиш на противоположной лицевой линии.
4. Челночный бег.

Вариант 1. Серия непрерывных ускорений по схеме: ускорение от лицевой линии до ближайшей линии штрафного броска и обратно к лицевой; ускорение до центральной линии и обратно к лицевой; ускорение до дальней линии штрафного броска и обратно к лицевой; ускорение до дальней лицевой линии и обратно к лицевой.

Вариант 2. Серия непрерывных ускорений по схеме: ускорение от лицевой линии до ближайшей линии штрафного броска и обратно к лицевой; ускорение до центральной линии и обратно к линии штрафного броска; ускорение до дальней линии штрафного броска и обратно к центральной линии; ускорение до лицевой линии и обратно к первоначальной лицевой линии.

Вариант 3. Серия непрерывных ускорений по схеме: ускорение от лицевой линии до противоположной лицевой линии и обратно к лицевой;

ускорение до дальней линии штрафного броска и обратно к лицевой; ускорение до центральной линии и обратно к лицевой линии; ускорение до ближней линии штрафного броска и обратно к лицевой линии.

Вариант 4. 5 ускорений от одного кольца к другому с обязательным касанием щита.

5. Повторный бег 4x120 м с околопредельной и максимальной скоростью.

6. Бег 80 м + 100 м + 120 м + 100 м + 80 м с околопредельной и максимальной скоростью.

7. Повторный бег на длинных отрезках с изменением скорости, например: бег на 400 м (50 м бег с максимальной скоростью + 50 м медленный бег и т.д.).

8. Бег с максимальной частотой движений в упоре стоя (у гимнастической стенке) 15-20 с.

9. Прыжки на месте через скакалку в быстром темпе, вращая ее вперед (20 с).

10. Передачи баскетбольного мяча в стену в быстром темпе (от груди, из-за головы) в течении 20 с

с фиксацией результата.

11. Упражнение в шестерках. Три человека на одном щите в колонне по одному, три других на противоположном. В каждой колонне мяч. По сигналу игроки выполняют передачи в щит в одном прыжке, перемещаясь от одного кольца к другому со сменой мест.

12. В парах. Игрок с мячом располагается на линии штрафного броска для дальнейшей передачи мяча в щит, а его партнер около боковой линии напротив линии штрафного броска. Как только игрок линии штрафного броска выполняет передачу в щит, его партнер ускоряется к противоположному кольцу. После ловли мяча игрок, применяя ведение, выполняет передачу партнеру для атаки из-п кольца. После этого он должен выполнить ускорение подобрать мяч после броска, не дав ему упасть на пол. Его партнер после броска выполняет ускорение по другой стороне для атаки уже противоположного кольца. Пара работает таким образом, пока не наберет 4 забитых мяча. Однако, если игрок не подобрал мяч после атаки партнера, и он упал на пол, то одно очко вычитается.

Игры и игровые задания:

1. На дистанции 28 м устанавливаются два гимнастических обруча (или корзины) - в середине дистанции (на центральной линии) обруч с мячами (3-5 мячей), на финише (на лицевой линии) - обруч пустой. Одновременно стартуя, игроки команд должны перенести мячи первого обруча во второй. Каждый следующий игрок стартует толь после возвращения предыдущего партнера и переносит мячи в обратном направлении (т.е. в пустой обруч).

2. На центральной линии баскетбольной площадки, напротив каждой команды устанавливается 5-7 булав (кеглей). Команды выстраиваются в

колонны по одному за лицевой линией. По сигналу первые игроки команд должны перенести все булавы с центральной на лицевую линию. Как только задание выполнено, следующие игроки команд переносят булавы в обратном направлении и ставят их на центральную линию и т.д. Булавы переносить не все сразу, а последовательно одну за другой. Выигрывает команда первая выполнившая задание.

3. На лицевой линии баскетбольной площадки устанавливается булава одного цвета (например, синего), а на центральной линии другая булава другого цвета (например, красного). Задача игроков каждой команды к; можно быстрее поменять булавы местами.

4. На лицевых линиях баскетбольной площадки устанавливают стойки (или кегли, набивные мячи и т.п.). Команды выстраиваются колонной по одному у одной из линий. По стартовому сигналу первые игроки команд бегут 6х28 м с обеганием стоек (*челночный бег*). Затем бегут следующие игроки и т.д. Выигрывает команда, закончившая челночный бег первой.

5. Игроки стоят парами на расстоянии 5-7 м друг от друга. Пары соревнуются между собой в количестве передач мяча друг другу двумя руками от груди за 20 с.

6. Игрок стоит в углу зала на расстоянии 3-4 м от обеих стен и бросает мяч любым способом то в одну, то в другую стену в течение 20 с. Выигрывает баскетболист, который сделает больше бросков за указанное время.

1.5. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила)

Прыгучесть - это способность спортсмена к выполнению прыжков с большой высотой подъема ОЦМТ или с высокой дальностью без разбега. Она зависит от развиваемой в отталкивании мощности, что в свою очередь связано с уровнем взрывной силы спортсмена.

Взрывная сила - это способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время, регламентируемое условиями спортивного упражнения или игрового действия.

Взрывную силу баскетболисты реализуют в прыжках, быстрых прорывах, мощных длинных передачах.

Специфическими способностями проявления прыгучести являются:

- быстрота и своевременность прыжка;
- выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;
- выполнение прыжка с высоко поднятыми руками;
- неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);
- управление своим телом в безопорном положении;

•точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям.

Основными средствами развития прыгучести (взрывной силы) у баскетболистов являются разнообразные прыжки вверх и в длину с места и с короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические скамейки, легкоатлетические барьеры, набивные мячи и т.п., а также различные упражнения с небольшим отягощением.

Индивидуальные упражнения:

1.Прыжки в длину с места (отталкиваться двумя ногами).

2.Прыжок вперед-вверх из седа на пятках.

3. Двойные, тройные, пятерные, десятерные прыжки в длину (отталкивание производится одновременно двумя ногами).

4.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, отталкиваясь только стопой (ноги в коленях не сгибать): а) руки вниз; б) руки подняты вверх. Повторить 2-4 серии по 15-20 раз.

5.Прыжки на двух ногах с продвижением назад, отталкиваясь только стопой: а) руки вниз; б) руки подняты вверх. Повторить 1 серии по 15-20 раз.

6.Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону продвижением: а) вперед; б) назад.

7.Многократные прыжки из стороны в сторону, отталкивая одной ногой и приземляясь на другую (на месте и с продвижением вперед).

8.Многократные прыжки на двух ногах с продвижением впер боком.

9.Прыжки с продвижением вперед: ноги вместе - ноги врозь (выполнять на передней части стопы).

10.Прыжки с поворотом туловища на 90°, 180°, 360°: а) на месте: б) с продвижением вперед.

11.Три прыжка вверх, четвертый - с поворотом на 360°: а) месте; б) с продвижением вперед.

12.Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди: на месте; б) с продвижением вперед.

13.Выпрыгивания вверх толчком двух ног со взмахом рук.

14.Выпрыгивания вверх из исходного положения: а) выпад *и* вой в сторону; б) выпад левой в сторону.

15.Многократные прыжки вперед в приседе: а) руки на поясе; со взмахом рук.

16.Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге (держа рукой за рейку гимнастической стенки).

17.Выпрыгивания вверх из положения упор присев на одной ноге с выпрямленной назад другой ногой.

18.Тройной и пятерной прыжок в длину с места и небольшого разбега (4-5 шагов) на одной ноге.

19.Прыжки на одной ноге 25-30 м на время.

20. Челночные прыжки 3x10 м; 3x14 м на одной ноге на время (правой и на левой).

21. Стойка ноги врозь, правая (левая) впереди. Темповые подскоки на месте с поочередной сменой положения ног.

22. Тройной и пятерной прыжок с места с ноги на ногу с регистрацией расстояния. Отталкиваясь двумя ногами, приземлиться поочередной на правую, затем на левую ногу, после выполнения третьего (или пятого) прыжка приземлиться на две ноги.

23. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Количество отталкиваний 15 и более.

24. Скачки с продвижением вперед на одной ноге поочередно: два на левой, два на правой и т.д. (расстояние 28 м).

25. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с доставанием рукой баскетбольного щита или высоко подвешенного предмета: а) с места; б) с небольшого разбега (по 10 прыжков каждой ногой).

26. Прыжки с поворотом на 180° в беге. Пробежав 5-8 м, толчком одной ногой прыгнуть вверх (как можно выше), в прыжке повернуться на 180° и продолжать бег в обратном направлении и т.д. После 10 прыжков - бег трусцой или ходьба. Увеличение нагрузки: прыжок с поворотом через три шага.

Упражнения с использованием вспомогательного оборудования и инвентаря

Упражнения с использованием гимнастической скамейки.

1. Стойка ноги врозь, скамейка между ногами. Темповые прыжки на скамейку - ноги вместе и со скамейки - ноги врозь: а) на месте; б) с продвижением вперед.

2. Стойка ноги врозь, скамейка между ног. Прыжки вверх с касанием стоп над скамейкой (ноги вместе) и приземлением в исходное положение.

3. Стойка ноги врозь, скамейка между ног. Прыжки вверх с касанием стоп над скамейкой (ноги вместе) и поворотом на 180°.

4. Стоя лицом к скамейке: а) темповые прыжки на скамейку и со скамейки; б) перепрыгивание через скамейку. Упражнение выполняется на месте и с продвижением вперед и назад.

5. Стоя боком к скамейке: а) темповые прыжки на скамейку и со скамейки; б) перепрыгивание через скамейку. Упражнение выполняется на месте и с продвижением вперед.

6. Стоя боком к скамейке: прыжки через скамейку отталкиваясь одной ногой (на месте и с продвижением вперед).

7. Стойка ноги врозь, скамейка между ног, прыжки на скамейку и со скамейки с поворотом на 180°.

8.Стойка ноги врозь на двух параллельных скамейках, в руках набивной мяч 3 кг (гиря 16 кг, диск от штанги 10 кг). Многократные выпрыгивания из глубокого приседа вверх толчком двух ног и приземление на скамейки.

9. Толчки руками с хлопками в упоре лежа: а) ноги на полу; б) ноги на скамейке.

10.Упор лежа, руки на двух параллельных скамейках. Чередование отталкиваний руками от скамейки и от пола.

11.Ходьба на руках в упоре лежа, партнер удерживает ноги з голеностопные суставы («тачка»). Упражнение проводится соревновательным методом ("кто быстрее").

Упражнения с использованием повышенной опоры (тумба плинт, гимнастический конь и т.п.):

1. Напрыгивание и спрыгивание с повышенной опоры (40-60 см в положении лицом к опоре.

2. Спрыгивание с повышенной опоры (40-60 см) на две ног (прыжки в глубину) с последующим мгновенным прыжком: а) вверх б) в длину; в) через барьер. Повторить 8-10 раз, 2-4 серии.

3. Спрыгивание с повышенной опоры (30-40 см) на одну ног (прыжки в глубину) с последующим мгновенным прыжком: а) вверх б) в длину. Повторить 5-8 раз, 2-3 серии.

4. Спрыгивания с одной повышенной опоры (40-60 см) и напрыгивание на другое, расположенное на расстоянии 80-100 см от первого.

5.Спрыгивание с повышенной опоры на две ноги с последующим прыжком через препятствие (например, барьер высотой 76 см).

6. Тройной прыжок с места, старт (отталкивание одной или двумя ногами) с повышенной опоры (40-60 см). В третьем прыжке преодоление препятствия высотой 50-70 см.

7.Выпрыгивания на одной ноге, стоящей на повышенной опор (30-50 см), с выведение бедра другой (маховой) ноги вперед-вверх.

8.Подскоки на месте на одной ноге, другая (пяткой) на повышенной опоре (80-100 см). Выполнять на передней части стопы, сто лицом к опоре.

Упражнения с использованием легкоатлетических барьеров:

1.Прыжки на двух ногах через барьеры (до 10 барьеров) высотой 40-76 см), расположенные на расстоянии 1- 1,5 м один от другого. При приземлении ноги держать упруго. Варьировать высоту и рас стояние между барьерами в соответствии с полом и подготовленностью баскетболистов.

2.Прыжки по кругу через четыре барьера, расположенные перпендикулярно (вплотную) друг к другу ("крестом"). Продолжительность упражнения 10-15 с.

3.Прыжки через один барьер с поворотом на 180°. Объем - 40-50 прыжков.

4.Прыжки на двух ногах через один барьер с последующим стартовым рывком 5-7 м.

5.Прыжки на двух ногах через барьер с последующим ускорением, ловлей и передачей мяча партнеру в беге.

6.Прыжки вверх с небольшого подбега с преодолением барьера высотой 76-91 см. Повторить 10-15 раз.

Упражнения с использованием набивных мячей:

1.Прыжки через набивные мячи (10-15 мячей), расположенные на одной линии на расстоянии 80-100 см один от другого: а) на обеих ногах; б) на одной ноге. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена.

2.Темповые прыжки, удерживая набивной мяч (3 кг) в прямых руках над головой: а) на месте; б) с продвижением вперед.

3.Прыжки через 6-8 набивных мячей на: а) на обеих ногах; б) на одной ноге с последующим стартовым рывком 10-14 м.

4.Передачи набивных мячей (2-3 кг) из различных исходных положений одной и двумя руками.

Упражнения со скакалкой:

1. Темповые прыжки на месте через скакалку с вращением ее вперед: а) на обеих ногах; б) на одной ноге. Выполнять на передней части стопы

2. Прыжки через скакалку на большее количество прыжков за 10

с.Темповые прыжки через скакалку с вращением ее вперед: а) ноги вместе - ноги врозь; б) два прыжка ноги вместе, два прыжка -ноги врозь.

3.Прыжки через скакалку ноги скрестно (на месте и в движении).

4.Прыжки через скакалку на обеих и на одной ноге с продвижением: а) лицом вперед; б) боком; в) спиной вперед. Выполнять на передней части стопы.

6.Прыжки через скакалку с подтягиванием коленей к груди.

7.Прыжки через скакалку в приседе.

8.Прыжки через скакалку с поворотом на 90 .

9. Прыжки через скакалку: три прыжка обычных - четвертый с двойным вращением.

10. Двойные прыжки через скакалку.

Игры и игровые задания:

"Челнок". Игроки делятся на две команды и становятся в и шеренги одна против другой. Состав команды 5-7 человек. Первый игрок из одной команды с отмеченного места (стартовая линия) прыгает, как можно дальше, в сторону команды противника (толкаясь двумя ногами с места). Прыжок отмечается чертой (приземление фиксируется по пяткам). Первый игрок другой команды становится на эту отметку, прыгает в обратную сторону,

стараясь перепрыгнуть начальную черту. Длина этого прыжка снова отмечается, и теперь второй игрок другой команды прыгает в сторону противника и т.д. Выигрывает команда, которой удастся прыгнуть дальше в сторону противоположной команды.

Варианты игры. 1. Каждый игрок выполняет прыжок в длину места спиной вперед.

2. Каждый игрок выполняет тройной прыжок с места.

"Перемена мест прыжками". Играющие разбиваются на две команды и располагаются на противоположных линиях (на расстоянии 10 м друг от друга), принимая исходное положение присед. По сигналу игроки прыжками из глубокого приседа продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь противоположную линию противника. Побеждает команда, игроки которой пересекут финишную черту первыми.

"Прыжками к финишу". Играющие делятся на две команды которые в свою очередь делятся на тройки. По сигналу две тройки и роков прыгают к финишу на одной ноге. Тот кто приходит к финишу последним - выходит из игры, затем когда все тройки попрыгают, начинают прыгать двойки, и также игрок, пришедший к финишу последним в двойках выходит из игры. После чего, прыгают только по одному участнику. Выигравший, приносит своей команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

1.6. Упражнения для развития быстрой силы

Быстрая сила — это способность к проявлению большой силы условиях быстрых движений. Для развития быстрой силы применяются упражнения с неопредельным отягощением выполняемые с максимальной скоростью. Эффект развития быстрой силы с скоростных упражнениях во многом зависит от оптимального отягощения, темпа длительности работы. Неопредельное отягощение берется порядка 20' от максимума в циклических упражнениях и до 40% в ациклически упражнениях. При развитии быстрой силы режим работы применяемых упражнений должен соответствовать специализируемому движению.

Упражнения:

1. Подскоки на передней части стопы со штангой на плечах. Выполнять серийно на время.

2. В положении выпада (штанга на плечах) прыжками (в быстром темпе) менять положение ног.

3. Выпрыгивания из полуприседа и приседа с гирей (16-32 кг) в руках (или дисками от штанги 5-10-15 кг) стоя на двух параллельных скамейках.

4. Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом (3-5 кг) в руках.

5.Выпрыгивания из полуприседа (приседа) с выносом набивного мяча вверх на прямые руки.

6.Прыжки с продвижением вперед, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

7.В парах: быстрая передача 10 набивных мячей партнеру на время: а) двумя руками от груди; б) двумя руками из-за головы; в) одной рукой (левой и правой). Расстояние между партнерами 10-14 м.

8.Приседания на одной ноге на время (держась рукой за рейку гимнастической стенки).

9.Полуприседы со штангой на плечах (50% от веса спортсмена). Выполнять серийно на время.

10.Приседания со штангой на плечах (50% от веса спортсмена). Выполнять серийно на время.

11.Выталкивание грифа штанги (10-25 кг) от груди вперед-вверх. Выполнять в быстром темпе.

12.Беговые движения руками с максимальной скоростью с гантелями 1-2 кг.

13.Бег в сочетании с прыжками: бег 15-20 м - 10-15 прыжков на одной ноге *как можно выше* - бег 15-20 м - 10-15 прыжков на одной ноге *как можно дальше* - бег 15-20 м и т.д.

14.Бег в гору.

15.Бег по ступенькам лестницы вверх.

16.Бег по песку.

17. Прыжки вверх и вниз по ступенькам лестницы на одной и двух ногах

18. Прыжки вперед на одной ноге в равновесии (положение "ласточка") с подтягиванием голени к вытянутой ноге.

19.Прыжки на одной ноге в равновесии (положение "ласточка" с подтягиванием колена к груди: а) на месте; б) с продвижением вперед.

20.Прыжки на одной ноге вверх с акцентированным подниманием колена толчковой ноги к туловищу: а) на месте; б) в движении.

21.Быстрая передача набивных мячей (1-2 кг) партнеру нарасстояние 6-7 м: а) на месте; б) в беге.

22.В упоре лежа одновременными толчками руками продвижение вперед (10 м), не отрывая носки от пола. Выполнять упражнение максимально быстрым темпе.

Игры и игровые задания:

"Скакуны". Участвуют две команды. Игроки одной команд] ("бегуны") свободно бегают внутри площадки 8x8 или 9x9 м. Игрок другой команды ("скакуны") по вызову капитана или тренера выходит в поле. Задача скакуна, *прыгая на одной ноге*, осалить игроков другой команды, свободно передвигающихся в пределах границы площадки по истечении 15 с сигналом

"Домой!" руководитель возвращает скакуна в "дом" и высылает на площадку нового игрока. Осаленные игроки покидают площадку.

Игра заканчивается, когда все бегуны оказываются пойманным*. После этого игроки меняются ролями, и игра повторяется. Выигрывают скакуны, затратившие меньше времени на поимку бегунов.

"Кузнечики". Команды построены в одношереножный строй перед стартовой линией. По сигналу первые номера прыжками преодолевают установленную дистанцию (14 м) туда и обратно, обязательно заступая за линию на противоположной стороне площадки. Как только первый участник, приземлившись за стартовой линией, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки и т.д. Выигрывает команда, первая закончившая прыжки.

Во время игры прыжки выполняются: а) на правой ноге (туда обратно); б) на левой ноге; в) вперед - на правой ноге, обратно - на левой или наоборот.

"Соревнование тачек". *Вариант 1.* Игроки команд, распределившись по парам, встают за линией старта. Одни игроки принимают положение "упор лежа" и разводят ноги на ширину плеч. Партнеры держат их за голеностопные суставы. По сигналу руководителя игр] игроки каждой команды "катят тачку" вперед (14 м) - те, кто находятся в упоре лежа, быстро перебирают руками ("бег на руках"). Когда

"водитель" пересечет линию финиша, игроки меняются ролями и возвращаются обратно, после чего стартует следующая пара.

Вариант 2. "Перевернутая тачка". Один игрок принимает положение "упор лежа сзади", а другой держит его ноги за голеностопные суставы. По сигналу руководителя игроки каждой команды "катят тачку вперед" (как в варианте 1).

Вариант 3. "Двойная тачка". Два игрока принимают положение "упор лежа" с двух сторон от третьего игрока, который держит их ноги за голеностопные суставы. По сигналу руководителя игроки каждой команды "катят двойную тачку вперед" до линии финиша, расположенной на расстоянии 14 м от стартовой линии.

Вариант 4. "Тачка с препятствиями". На дистанции расставляют несколько препятствий (например, гимнастические скамейки), которые необходимо преодолеть во время передвижения.

"Раненая лиса". Участники игры делятся на две равные по численности команды и выстраиваются в колонны по одному за лицевой линией. Первые номера в колоннах принимают положение упор присев с опорой на две руки и одну ногу, другая нога отведена назад-вверх и по сигналу устремляются вперед последовательно переставляя руки и ногу. Огибают стойку, установленную на центральной линии и возвращаются назад. Как только первый игрок пересечет лицевую линию в игру вступает второй игрок команды и т.д. Победительницей считается команда первой закончившая игру.

Вариант игры: передвижение игроков выполняется в упоре присев с опорой на две ноги и одну руку.

Методические требования к выполнению упражнений скоростно-силовой направленности

При использовании средств, для развития скоростно-силовых способностей, необходимо учитывать следующие методические требования:

1) обязательным является выполнение упражнений с максимальной скоростью и частотой движений;

2) прежде чем выполнять упражнения с максимальными скоростными и темповыми характеристиками, надо хорошо овладеть техникой его выполнения;

3) дозировка упражнений должна быть такой, чтобы не допускать снижения скорости частоты движений к концу выполнения;

4) время отдыха между выполнением упражнений должно таким, чтобы к следующему повторению должно быть достигнуто достаточно полное восстановление.

5) прежде чем приступать к выполнению прыжков вниз с высоты последующим выпрыгиванием вверх на одной ноге, спортсмен жен научиться приседать на одной ноге не менее 5 раз, Глубина прыжка определяется физической подготовленностью и массой с смена и может колебаться от 30 до 75 см и более. Приземление отталкивание оптимально под углом в коленном суставе 120-140°. мой нижней точке фазы торможения (присед перед отталкиванием угол составляет 90-100°. Таким образом, тормозной путь (после спрыгивания вниз) находится в пределах 30-50°.

1.7. Упражнения для укрепления мышц и связок голеностопного сустава и стопы

Одна из проблем, с которыми сталкиваются тренеры при работе не только с юными, но и с квалифицированными баскетболистами - это частое травмирование голеностопного сустава игроков, что словлено слабостью мышечно-связочного аппарата нижних конечностей. Одна из причин - это большая нагрузка на голеностопный сустав, что связано со спецификой условий протекания соревновательной деятельности в баскетболе. Другая - отсутствие профилактических мероприятий, связанных с укреплением голеностопного сустава и сводов стопы.

Голеностопный сустав образован костями голени и тараннойкостью. Сустав укреплен связками, расположенными на его внутренней и наружной сторонах.

Стопа - опорное и рессорное функциональное звено, имеющее сводчатую форму. В ней различают продольный и поперечный СЕ которые удерживаются связками и мышцами.

Для укрепления мышц и связок голеностопного сустава и сводов стопы баскетболистам рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. Стоя на внешней стороне стоп, подняться на носки и вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.

2. Стоя на внешней стороне стоп, выполнить полуприседание вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.

3. Стоя носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки и вернуться в исходное положение.

4. Стоя на носках, развернуть пятки наружу и вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.

5. Стоя, стопы параллельны (на расстоянии ладони друг от друга). Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп. Повторить 10 раз.

6. Стоя, стопы повернуты внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть (до полуприседа) и выпрямить ноги в коленях.

7. Ходьба на передней части стоп (пятка не опускается на опору).

8. Ходьба на внешней стороне стоп (30-60 с). Стопы параллельны.

9. Ходьба на внешней стороне стоп носками внутрь (30-60 с).

10. Ходьба на носках скрестным шагом (30-60 с): а) лицом вперед; б) боком.

11. Ходьба на носках в полуприседе (30-40с). Носки развернуты внутрь.

12. Ходьба на носках в приседе (15-20 шагов).

13. Быстрая ходьба и бег по восьмерке радиусом 2-3 м.

14. Подъемы на переднюю часть стопы (пружинистые покачивания) стоя обеими ногами на рейке гимнастической стенки с разным положением стоп: а) параллельно; б) носки вместе, пятки врозь; в) носки врозь, пятки вместе. Ноги в коленях не сгибать. Упражнение выполнять с максимальной амплитудой.

15. Подъемы на переднюю часть стопы стоя одной ногой на рейке гимнастической стенки.

16. Прыжки с продвижением вперед: ноги врозь - ноги скрестно.

17. Передвижение боком за счет поочередного поворота пяток и носков вправо (влево).

Раздел 2. Методы развития скоростных и скоростно-силовых способностей

В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать способ применения основных средств тренировки (физических упражнений). Сам *способ* представляет собой реальное действие или систему действий, применяемых в конкретной работе.

В учебно-тренировочном процесс с баскетболистами используются следующие методы выполнения упражнений: повторный, повторно-прогрессирующий, интервальный, игровой, соревновательный.

Повторный метод. Сущность метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные промежутки отдыха.

Этот метод позволяет проявлять физические усилия (скоростные, скоростно-силовые) на высоком, зачастую на максимальном уровне, является одним из основных методов воспитания скоростных способностей.

При воспитании у баскетболистов скоростных способностей обходимо соблюдать следующие правила:

1) продолжительность одного повторения (одномоментной нагрузки) должна быть достаточно кратковременной, чтобы к концу выполнения скорость движения (или темп) не снижалась;

2) скорость (или темп) движения должна быть максимальна при каждом повторении;

3) интервал отдыха между повторениями делается такой продолжительности, чтобы обеспечить относительно полное восстановление работоспособности;

4) число повторений - незначительно, так как большое число повторений объективно вызовет снижение скорости выполняемых движений, темпа, усилий.

Повторно-прогрессирующий метод. Его особенность состоит том, что каждое очередное повторение несколько увеличивается. Например, баскетболист выполняет повторные нагрузки по схеме: 20 м+ 30 м+ 40 м.

Интервальный метод. Отличается от повторного, главным образом, нормированными интервалами отдыха. Данный метод используется преимущественно при воспитании скоростной выносливости. Очередная порция нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности. Например, баскетболист для воспитания скоростной выносливости выполняют беговую серию 5х50 м с максимальной скоростью и делает между попытками трехминутные интервалы отдыха. В этом примере с каждым повторением специфическая нагрузка организм возрастает и в суммарном выражении она оказывается достаточно высокой, что и приводит к совершенствованию анаэробных возможностей.

Игровой метод. Предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр, где каждый участник стремится превзойти соперника в предмете игры. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся проявления значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей. Поэтому важно подбирать для баскетболистов игры, требующие проявления быстроты движений, скоростной выносливости и скоростно-силовых способностей. Выбор игр и игровых заданий определяется конкретными задачами учебно-

тренировочного занятия, имеющимися условиями, возрастом, полом и степенью подготовленности баскетболистов.

Соревновательный метод. Сущность его заключается в том, что упражнения выполняются в форме соревнований с установкой на улучшение своего личного достижения или победу над соперником.

Раздел 3. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей

Для оценки уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей используются специальные (простые по технике выполнения) контрольные упражнения (тесты). Результат в этих упражнениях в очень малой степени зависит от уровня технического мастерства.

При контроле за воспитанием быстроты целесообразно использовать несколько тестов, которые бы дали информацию о всех формах ее проявления - быстроты двигательной реакции, частоты движений и целостного, скоростного движения.

Быстроту простой двигательной реакции можно измерить, наблюдая за тем, как баскетболист реагирует на падающий предмет. Можно использовать любой предмет, но лучше всего линейку длиной 40 см. Рука испытуемого (баскетболиста) вытянута вперед ребром ладони вниз. На расстоянии 1-2 см. от ладони исследователь (тренер) удерживает линейку, нулевая отметка находится на уровне нижнего края его ладони. В течении 5 с после предварительной команды "Внимание!" исследователь отпускает линейку. Задача испытуемого быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку как можно быстрее. Быстроту реакции определяют по расстоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони (хвата). Чем оно меньше, тем лучшей реакцией обладает испытуемый.

Для измерения максимальной быстроты регистрируется дистанция, которую баскетболист может преодолеть за 6 с.

При измерении максимальной частоты движения ведется подсчет движений за определенное время (5-10 с.). Движения (руками, ногами, туловищем) могут быть самые разнообразные.

Быстроту целостного движения можно измерить по показателям бега на 10, 20, 30, 40, 50 м. с высокого старта (по движению) и с хода.

Для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств баскетболиста используются следующие тесты: прыжок в длину с места, тройной прыжок с места; 5-кратный и 10-кратный прыжок с места, прыжки на одной ноге (вверх и на дальность), прыжок вверх с места (регистрируется высота подскока) со взмахом и без взмаха рук (с помощью прибора конструкции В.М. Абалакова), метание набивного мяча весом 1 кг. на дальность из-за головы (из положения сидя - не вперед).

Для определения скоростной выносливости возможно использование одного из вариантов челночного бега, изложенных в разделе 2.4. «Упражнения для развития скоростной выносливости».

Раздел 4. Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников/Москва.- «Просвещение» 1983.
2. Баскетбол /Москва.- «Физкультура и спорт» 1967.
3. Башкин С. Уроки по баскетболу /Москва.- «Физкультура и спорт» 1966.
4. Бойко А.Ф. Основы легкой атлетики /Москва.- «Физкультура и спорт» 1976.
5. Морган Вутен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов/Москва.- ТВТ «Дивизион» 2008.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/Москва. – АСТ «Астрель» 2006.