

## СМЕНА РИТМА ДВИЖЕНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ

*И. М. Астафьев*

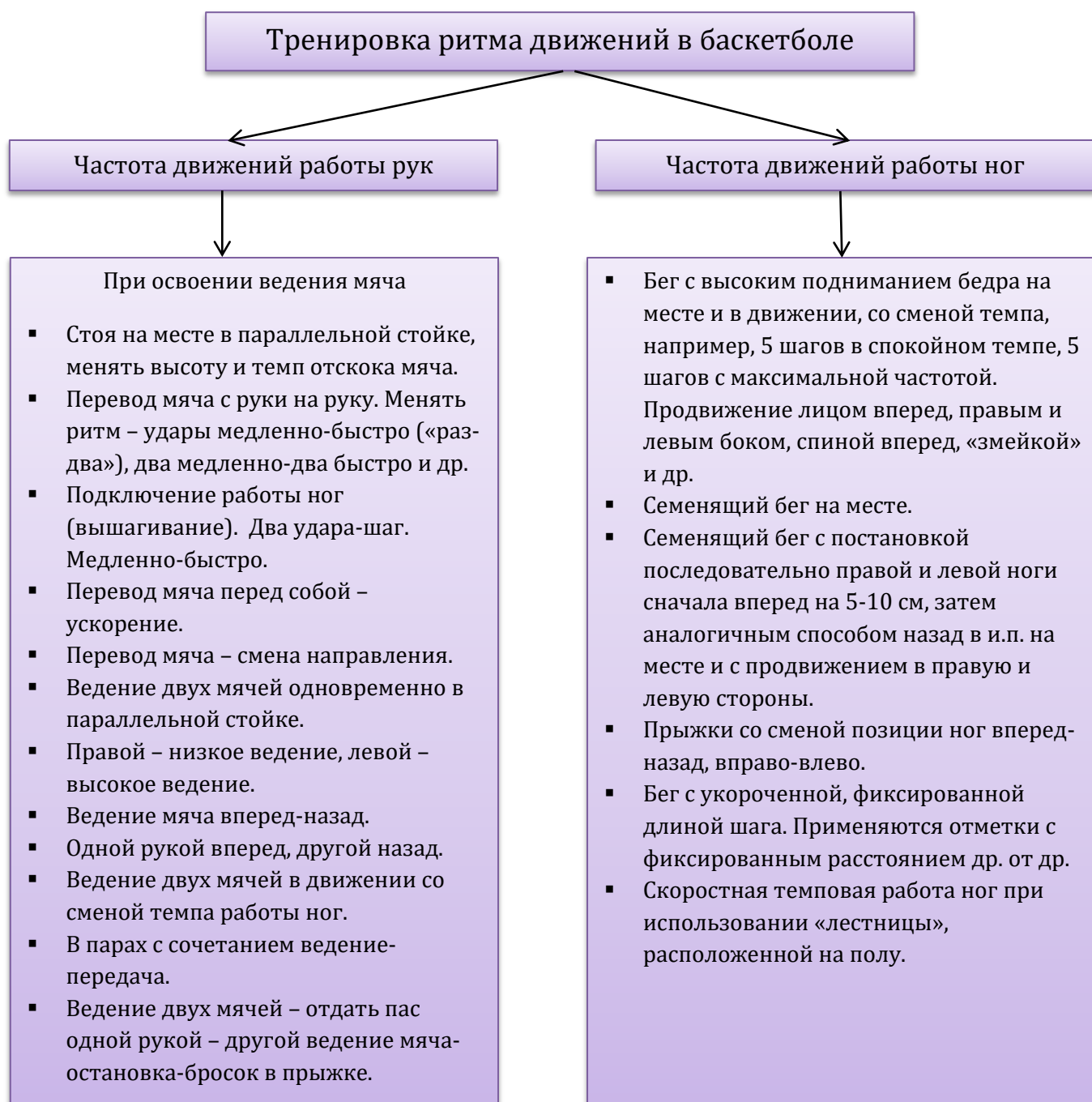
Движения игроков в баскетболе должны осуществляться на высокой скорости. Скоростными характеристиками выполнения игровых приемов являются «темп» и «частота» движений. Понятия «темп движений» и «частота движений» по сути, являются синонимами и обозначают, количество движений в единицу времени. А вот, «ритм движений» является более широким понятием, определяющим и темп, и частоту движений. Кроме того, у более квалифицированных спортсменов наблюдается так называемое «чувство ритма», которое проявляется в способности дифференцировать, запоминать и воспроизводить ритм движений (соотношение времени и пауз выполнения отдельных движений) в зависимости от игровой ситуации на площадке. Данные способности связаны с проявлением игровой ловкости.

В баскетболе быстрая смена темпа движения является эффективным способом обыгрывания соперника, как без мяча, так и с ведением мяча. Во время дриблинга, все переводы мяча с руки на руку осуществляются со сменой частоты движений. Баскетболисту необходимо умение изменять скоростные параметры ритма движений, например, финт головой и туловищем игрок выполняет относительно медленно, чтобы защитник успел среагировать на них, а первый шаг прохода делается энергично, решительно и быстро. Так же особое значение имеют параметры скоростных темповых движений «работы ног» и рук в защитных действиях.

В таблице представлены средства тренировки ритма движений у баскетболистов, наиболее часто используемые в тренировочном процессе.

Представленные упражнения используются как в разминке, так и в основной части тренировки. При их выполнении соблюдается положение основной стойки игрока, при работе с мячом осуществляется контроль отскока кистью, по возможности без зрительного контроля. При работе без мяча – взгляд направлен на площадку, осуществляется мягкая постановка стопы без смены угла ее разворота.

Методы применения упражнений повторный, интервальный, круговой. Организация баскетболистов фронтальным или поточным способами, а при самостоятельных занятиях или тестировании – индивидуальный.



Использование «лестницы» в тренировочном процессе баскетболистов позволяет развивать не только координационные способности игроков, но и требует от занимающихся максимальной частоты движений, а значит проявление скоростных качеств.

Наиболее наглядно темповую работу ног с использованием «лестницы», расположенной на полу представляет тренер-преподаватель высшей категории Астафьев И.М. со своими воспитанниками.

**Ссылка на видео материалы:** [https://www.youtube.com/watch?v=ddv\\_6OV1vsE](https://www.youtube.com/watch?v=ddv_6OV1vsE)

