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 Кроме того, у более квалифицированных спортсменов движений. наблюдается так называемое «чувство ритма», которое проявляется в способности дифференцировать, запоминать и воспроизводить ритм движений (соотношение времени И пауз выполнения 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.

Тренировка ритма движений в баскетболе

Частота движений работы рук

При освоении ведения мяча

- Стоя на месте в параллельной стойке, менять высоту и темп отскока мяча.
- Перевод мяча с руки на руку. Менять ритм – удары медленно-быстро («раздва»), два медленно-два быстро и др.
- Подключение работы ног (вышагивание). Два удара-шаг.
 Медленно-быстро.
- Перевод мяча перед собой ускорение.
- Перевод мяча смена направления.
- Ведение двух мячей одновременно в параллельной стойке.
- Правой низкое ведение, левой высокое ведение.
- Ведение мяча вперед-назад.
- Одной рукой вперед, другой назад.
- Ведение двух мячей в движении со сменой темпа работы ног.
- В парах с сочетанием ведениепередача.
- Ведение двух мячей отдать пас одной рукой – другой ведение мячаостановка-бросок в прыжке.

Частота движений работы ног

- Бег с высоким подниманием бедра на месте и в движении, со сменой темпа, например, 5 шагов в спокойном темпе, 5 шагов с максимальной частотой.
 Продвижение лицом вперед, правым и левым боком, спиной вперед, «змейкой» и др.
- Семенящий бег на месте.
- Семенящий бег с постановкой последовательно правой и левой ноги сначала вперед на 5-10 см, затем аналогичным способом назад в и.п. на месте и с продвижением в правую и левую стороны.
- Прыжки со сменой позиции ног впередназад, вправо-влево.
- Бег с укороченной, фиксированной длиной шага. Применяются отметки с фиксированным расстоянием др. от др.
- Скоростная темповая работа ног при использовании «лестницы», расположенной на полу.

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





