

# POSSIBILITIES



# ВВЕДЕНИЕ

- У детей основным видом деятельности является умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Высокий уровень развития физических качеств — это важный компонент здоровья. Под физическими качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими, но и психическими факторами, такими как, интеллектуальные и волевые качества. К физическим качествам относятся сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Их необходимо развивать своевременно и всесторонне.



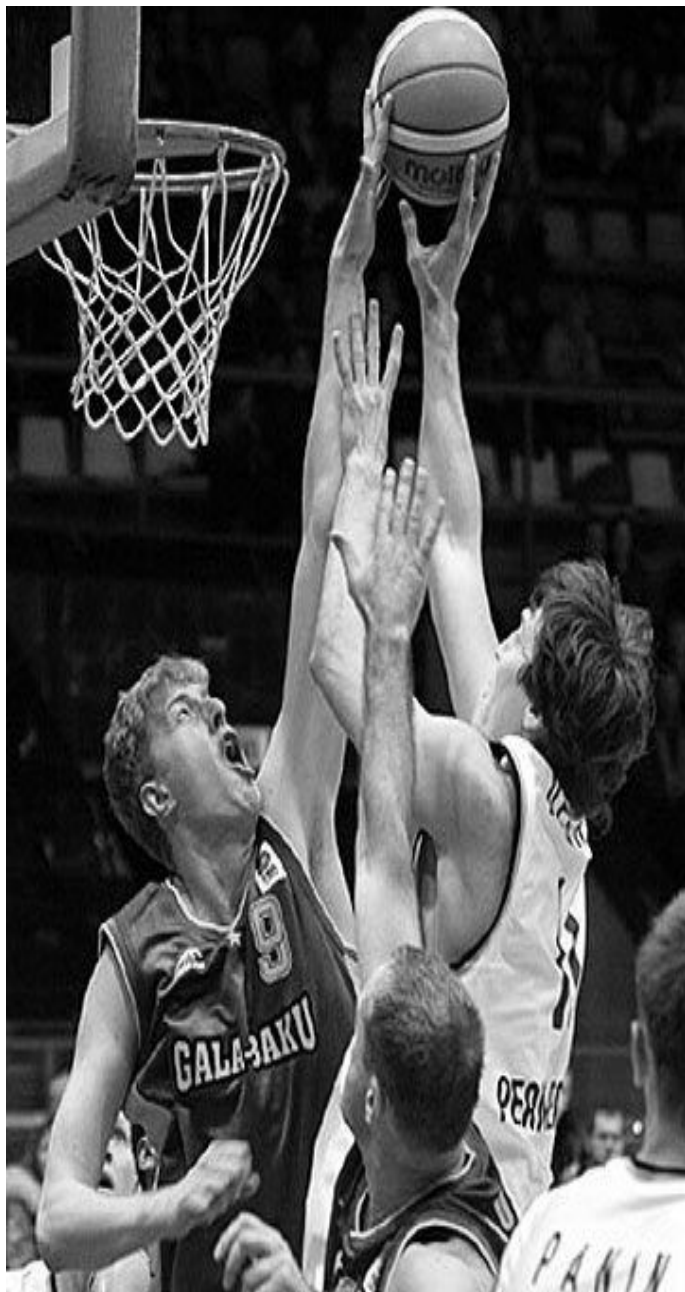
- В школьной программе баскетбол, как и другие спортивные игры, широко используется как средство физического воспитания школьников. Занятия баскетболом способствует всестороннему развитию школьников, развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, скоростная и силовая выносливость, а также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



# 1. БАСКЕТБОЛ КАК СПОРТИВНАЯ ИГРА

- Баскетбол является одной из самых популярных игр в мире. В ней сочетаются такие двигательные действия, как ходьба, бег, повороты, остановки, броски и ведение мяча, прыжки. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, деятельности всех систем организма. Баскетбол является средством активного отдыха для многих людей, занятых на производстве, особенно для лиц, занимающихся умственной деятельностью.





В БАСКЕТБОЛЕ РАЗЛИЧАЮТ ИГРОКОВ ПО АМПЛУА, ДЛЯ КОТОРЫХ ХАРАКТЕРЕН СВОЙ НАБОР ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ. ТАК, ЦЕНТРОВОЙ ИГРОК ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ОТЛИЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТЬЮ И ПРЫГУЧЕСТЬЮ, КРАЙНИЙ НАПАДАЮЩИЙ – БЫСТРОТА И ПРЫГУЧЕСТЬ, ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВА, СНАЙПЕРСКИЕ СПОСОБНОСТИ; ЗАЩИТНИК – БЫСТРОТА, ПОДВИЖНОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ. ТАКЖЕ В БАСКЕТБОЛЕ ИГРОКОВ ОТЛИЧАЮТ ДРУГ ОТ ДРУГА ПО АМПЛУА НЕ ТОЛЬКО ИГРОВЫЕ ПРИЕМЫ И РАСПОЛОЖЕНИЕ НА ПЛОЩАДКЕ, НО И ИХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ.





- В настоящее время игра значительно интенсифицировалась, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, стремлении бороться за мяч или место на каждом участке поля. Все это требует огромных затрат и сил. За время игры баскетболист преодолевает расстояние в 5-7 км, совершает до 130-140 прыжков, до 120-150 рывков, ускорений и остановок. Исследования показывают, что непосредственно игра с мячом у игрока занимает примерно 4-5 минут игрового времени, остальное время – игра без мяча. Во время игры спортсмен теряет от 3-5 кг в весе, использует от 80 до 90% максимального энергетического потенциала, частота сердечных сокращений ЧСС достигает 180-210 уд/мин. И все это на фоне большого нервного напряжения и морально-волевых усилий, необходимых для достижения желаемого результата.



## 2. ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ

При занятиях баскетболом, как и при занятии другими спортивными играми, например, волейбол, гандбол, прыжок является основным элементом игры. Для его выполнения необходимо обладать хорошо развитой ловкостью, которая важна в опорной фазе прыжка, скоростными качествами и силовыми, как при выполнении прыжка в длину, так и при прыжке в высоту. Скорость и сила является основой прыжка.



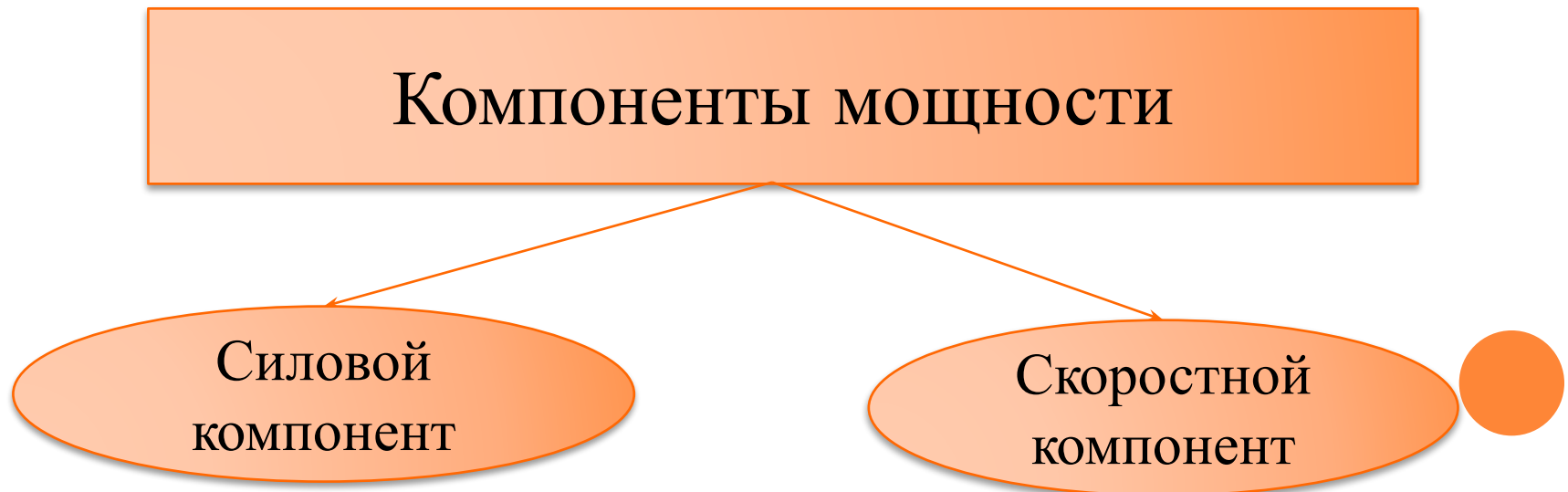
- Показатель прыгучести очень важен для игры в баскетбол. Чем он выше, тем больше пользы он может принести команде. Прыжки применяют в игре как при отталкивании двумя ногами, так и одной ногой в различных игровых ситуациях . По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых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





### 3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

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



## 4. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

- Для развития координационных способностей наиболее благоприятен период с 5 до 10 лет, для развития быстроты – 7-16 лет, где наибольший прирост происходит в 16-17 лет. Для развития силы наиболее благоприятен период 12-18 лет, где наибольший прирост происходит в 16-17 лет, а для развития гибкости – это 9-10, 13-14, 15-16 лет у мальчиков и 7-8, 9-10, 11-12, 14-17 лет у девочек, выносливость же развивается с дошкольного возраста и до 30 лет, где наибольший прирост происходит в 14-20 лет. Развитие скоростно-силовых качеств происходит с 9 до 18 лет, где наибольшие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет





- Одним из эффективных упражнений можно считать запрыгивание на опору, что способствует развитию прыгучести, являясь соревновательным по своей сути, применяемым в игре. Пьязин А. И. предлагает использовать для развития скоростно-силовых качеств, многократные прыжки в длину с места, которые позволяют развивать при этом прыжковую выносливость и мгновенную скорость отталкивания от пола, что немаловажно при занятиях баскетболом.



## 5. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СТРУКТУРЕ ОТДЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ

Центральная методическая проблема воспитания скоростно-силовых качеств – это проблема оптимального сочетания в упражнениях скоростных и силовых характеристик движений. Кратковременность скоростно-силовых упражнений и ограниченная величина применяемых в них отягощений позволяет выполнять их в каждой занятии серийно и по несколько серий. Вместе с тем предельная концентрация воли, полная мобилизация скоростно-силовых возможностей, необходимость каждый раз при повторениях не допускать ухудшения скоростных характеристик движений существенно лимитируют объем нагрузки.

В структуре отдельного комплексного занятия, включающего как скоростно-силовые, так и силовые упражнения, первые проводятся, как правило, в начале основной части занятия (после соответствующей разминки), а силовые, если они применяются в значительном объеме, - во второй половине этой части (не считая отдельных стимулирующих упражнений силового характера, выполняемых непосредственно перед скоростно-силовыми для получения тонизирующего эффекта).



## 6. НЕКОТОРЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ПРИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ

1. Прыжки с разбега до мячика, подвешенного на баскетбольном щите, толчком одной или двумя ногами. 4-5 серий по 5-8 раз.

2. Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух или одной ногами. 4 скамейки по 2-3 серии.

3. Прыжки на скакалке на двух, правой, левой ноге. 200-100-100 прыжков соответственно.

4. Запрыгивание на скамейку толчком двумя и одной ногой. 20-25 раз и 15-20 раз соответственно.

5. Прыжок в длину с места без остановки по прямой. 3-4 раза по 20 м.

6. Бег с максимальным ускорением по прямой, от стены к стене. 3-4 серии.

7. Выпрыгивание из положения полуприседа, глубокого приседа с доставанием предмета толчком двух ног. 3-4 серии по 15-20 раз.

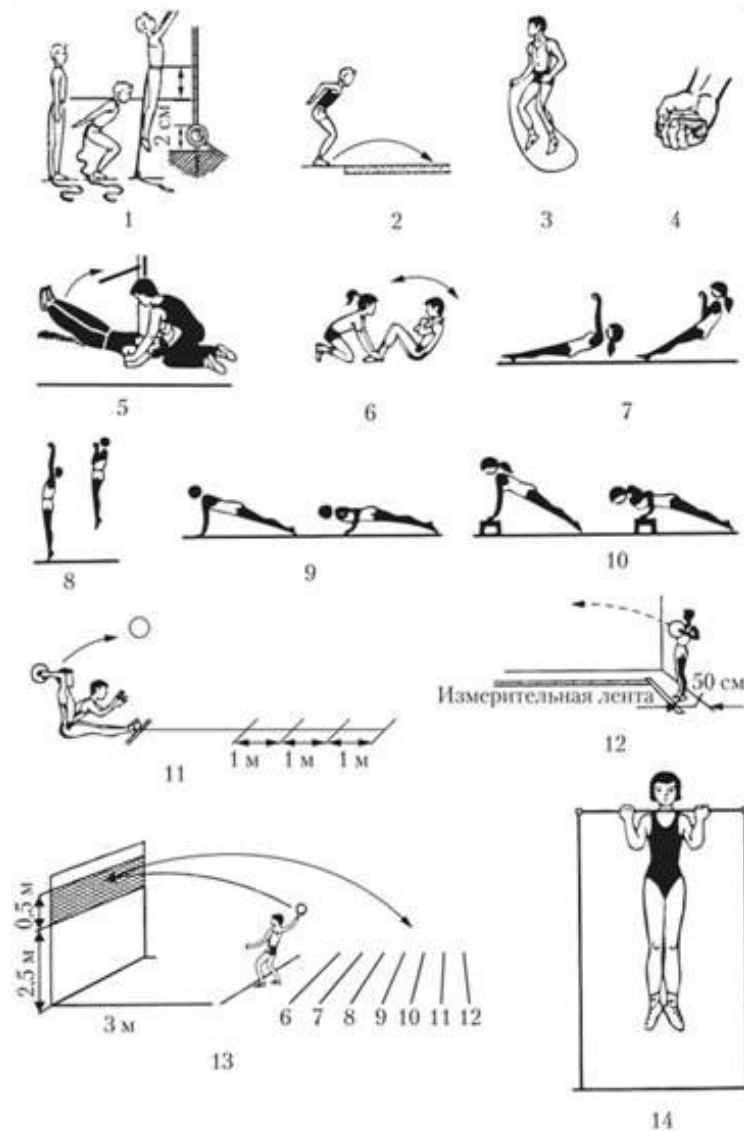
8. Выполнение бега на матах на месте с высоким подниманием бедра и выхода с мата по свистку. 25-30 секунд 3-4 раза.

9. Выполнение прыжка на матах толчком двух ног, коснуться коленями груди. 4-5 серий по 20-25 раз.

10. Выполнение челночного бега с переносом предметов. 3-4 раза.

11. полуприседания с партнером на плечах. 3-4 серии по 15-20 раз.

12. Подъем на носки с партнером на плечах. 3-4 серии по 15-20 раз.





***СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!***

А ЭТО НА ДЛЯ  
НАСТРОЕНИЯ!!!

