

# РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Рыбалов Ю.В.  
ГБПОУ «Суражский педагогический колледж  
им. А.С. Пушкина», г. Сураж*

**Аннотация:** баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм занимающихся и воспитание молодежи. Быстрота является не мало, важным физическим качеством у баскетболистов в среднем школьном возрасте. Мы хотим, чтобы баскетболист был высоким, но это преимущество без быстроты может быть легко нейтрализовано быстрым и относительно невысоким игроком противника.

**Ключевые слова:** по мнению большинства специалистов, качеством баскетболиста высокого уровня является – быстрота выполнения игровых приёмов и действий. Причём игрок должен быть не, просто быстрым, он должен скорость контролировать. Баскетболисты должны обладать стартом из различных положений, бегом с резким изменением скорости и направления движения. Необходимо уметь всё это сочетать.

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют

улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Быстрота - это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках. Такие тренировки особенно необходимы игрокам высокого и сверхвысокого роста, так как от природы гигантам обычно достается мало быстроты. Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развивают мышечную силу, улучшают координацию, что важно в первую очередь для центровых.

Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях, близких к игре, поскольку постоянный игровой цейтнот требует усиленной работы, быстроты мышления и быстроты движений.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения).

В эксперименте принимали участие учащиеся средней общеобразовательной школы №1 города Суража, Брянской области.

Исследования проводились на двух группах по 7 человек, экспериментальная группа занималась на учебно-тренировочных занятиях по

баскетболу (3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница) по разработанному нами комплексу. Контрольная группа же работала по внеклассной программе школы по баскетболу. В данном исследовании применяются тесты позволяющие выявить уровень исследуемого качества: Тест 1. Ведение мяча с изменением направления 2x15м. Тест 2. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м. Тест 3. Передача мяча обеими руками от груди в стену.

Особенностью развития быстроты в баскетболе является необходимость проявления ее в непрерывно меняющихся ситуациях, при наличии сопротивления противника, психологической напряженности, утомления. Скоростные способности являются фоном, на котором проявляются: быстрота выполнения бросков, передач, ведения, скорость решения тактических задач. Средствами воспитания быстроты в баскетболе служат скоростные упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью: выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок); чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений; бег за лидером (партнером), бег с разгона; введение ограничения времени выполнения упражнения; изменение пространственных условий его выполнения. На тренировках нами решается одновременно задача освоения разученных ранее движений и развития новых двигательных качеств.

После объявления задачи урока, проводится разминка в движении в колонне по одному с мячами.

Используя эти упражнения в разных сочетаниях, мы не только подготавливаем обучающихся к предстоящей работе, но и знакомим их с отдельными техническими приемами и закрепляем уже известные им. Таким образом, разминка естественно переходит в основную часть урока. Владея мячом на 10-12 минут больше, чем при обычной разминке, обучающиеся быстрее овладевают чувством мяча, у них лучше развиваются быстрота и координация движений. Сами упражнения вызывают большой интерес своим разнообразием и сложностью выполнения.

Разученные в вводной части двигательные действия закрепляют в основной части включением их в различные эстафеты на развитие быстроты и координации. Например: ведение мяча - поворот на 360 - ведение между внезапно возникающими препятствиями - передача партнеру.

Стартовая скорость — это реализованная способность как можно быстрее набрать максимальную скорость.

Стартовые ускорения из разных исходных положений.

Бег 5, 10, 15, 20, 30 м с хода (то есть с предварительного разгона 8—10 м) на время.

Рывки на 10—15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим броском мяча в баскетбольную корзину.

Бег приставными шагами (боком) вдоль лицевой линии баскетбольной площадки с переходом в стартовый рывок 14 м вдоль боковой линии.

Оптимальное время выполнения упражнений с направленностью на развитие скоростной выносливости не более 20—22 сек.

Челночный бег 10x10 м; 7x14 м; 4x28 м (на время).

Челночный бег с использованием линий баскетбольной разметки.

Бег с изменением скорости: после рывка быстро остановиться (по свистку, хлопку в ладоши, обусловленному сигналу), затем вновь выполнить рывок и т.д.

Бег с ускорением, поворот на 360°, бег с ускорением и т.д.

По сигналу быстро выполнить передачу мяча от груди или из-за головы партнёру или в стену.

Переводы мяча с руки на руку вокруг туловища (на месте и в движении). По сигналу быстро осуществить передачу мяча партнёру, выполнить стартовый рывок 5—7 м, получить мяч от партнёра.

Передачи баскетбольного мяча в стену в быстром темпе (от груди, из-за головы) в течение 10—20 сек. с фиксацией результата.

Быстрые передачи мяча партнёру двумя руками от груди. По сигналу повернуться на 90—180° и выполнить стартовый рывок 5 м.

Для выработки умения вести мяч на большой скорости и ориентироваться в пространстве использую ряд специальных упражнений, их лучше применять во второй половине основной части.

Основная направленность заключительной части - закрепление полученных навыков и уровня физической подготовленности, отработка командно-тактических задач, анализ принимаемых решений (частота сердечных сокращений - не более 130 уд/мин).

Таблица 1

Процентный показатель контрольной и экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента

Группы	Тест №1	Тест №2	Тест №3
экспериментальная	10,2%	3.4%	16%
контрольная	3.1%	2.2%	9%

Для развития быстроты мы рекомендуем использовать динамические упражнения. Поэтому необходимо развивать силу мышц, разгибателей бедра, голени, стопы, которые принимают непосредственное участие в выполнении.

#### Список литературы

1. Атлетическая подготовка в межсезонье // Планета баскетбол.- 2020, №5,6. – С. 22,21.
2. Баскетбол: учебник для ВУЗов физической культуры / под ред. В.А. Брумель - М., 2019. – С. 37.
3. Баскетбол: учебник для институтов физической культуры / под ред. Н.В. Семашко. М: физкультура и спорт, 2020. – 162 с.
4. Хрынин В.А. Играйте в баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 2019. – 207 с.