

Министерство образования и науки Самарской области
Отраденское управление образование и науки Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный



Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 10.07.2020 г.
протокол №

Методическая разработка

«Развитие прыгучести у баскетболистов»

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности
«Виртуоз»**

Выполнил:
Тренер-преподаватель
СП ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» ДОД
Ковинько М.В.

2020 г.

Актуальность

Современный баскетбол представляет собой, атлетическую игру, которая характеризуется высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игроков предельной мобилизации функциональных возможностей, скоростно-силовых качеств. В настоящее время, в баскетболе прослеживается тенденция к увеличению интенсивности как тренировочной, так и соревновательной деятельности. Это проявление можно заметить в уменьшении времени выполнения тактических действий и увеличении числа индивидуальных игровых действий. Все это базируется на высоком уровне физической подготовленности игроков.

Многими специалистами отмечено, что скоростно–силовые способности, проявлением которых является прыгучесть – один из резервов результативности соревновательной деятельности.

Физическая подготовка баскетболистов

Баскетбол предъявляет серьезные требования по всем видам подготовки спортсмена в связи с быстрой сменой ситуаций, ограниченным временем владения мяча команды, постоянным контактом с противником, а так же с высокой интенсивностью выполнения всех игровых действий на площадке.

В связи с этим баскетбольные команды все чаще нуждаются в игроках, наделенных не только высоким ростом, но и обладающих игровой ловкостью, высокой скоростью перемещения, прыгучестью, великолепной техникой исполнения игровых приемов, точностью поражения кольца противника.

Произошедшая эволюция баскетбола, включающая постоянные изменения в правилах, увеличение расстояний бросковых позиций, повышение скорости в личных единоборствах, выделяет тенденцию увеличения уровня атлетизма игроков. Для этого важно определить основные методологические основы построения тренировочного процесса:

1. Работа над атлетической подготовкой на протяжении всех этапов и периодов тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Индивидуальный подход к совершенствованию техники, исходя из морфологических особенностей спортсмена.

3. Интенсификация игровой подготовки, позволяющая повысить эффективность и активность игровых действий.

4. Разумность тактической подготовки (использование стратегий нападения и защиты ориентируясь на индивидуальные особенности спортсменов, и их сильные стороны)

Всемерное увеличение требовательности к выполнению игровых операций – является отличительной характерной особенностью физической подготовки в современном баскетболе. Это проявление заметно в увеличении стартовой скорости, а также в скорости перемещения в защите и нападении.

Стоит выделить, что данная особенность прослеживается не только в увеличении скорости тех или иных приемов, но и в уменьшении времени выполнения фаз прыжков и бега.

Для обыгрывания защитника, опеки противника, осуществления командного прессинга и быстрого прорыва важно такое физическое качество, как быстрота. При этом быстрота проявляется в разных формах – быстрота двигательной реакции, например при подбрасывании мяча, быстрота принятия решения, а также быстрота воспроизводимых игровых действий.

Сила является базой для проявления других физических качеств. Формирование силы дает возможность выполнять высокие прыжки при борьбе «под щитом» на подборе.

Характерная особенность силы в баскетболе – это её взрывной характер. Игроки должны обладать взрывной силой – способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. Это проявление реализуется в баскетболе в рывках, прыжках, быстрых передачах, борьбе на щите, а так же в быстрых прорывах.

Специфическими особенностями прыгучести баскетболистов считаются:

- стремительность и своевременность прыжка
- точность определения места отталкивания
- осуществление прыжка в большей степени в вертикальном направлении
- способность многократно осуществлять прыжок в условиях силовой борьбы

– умение сохранять устойчивое положение и управлять своим телом в непосредственном контакте с противником

– осуществление точного приземления и готовность к незамедлительным действиям после приземления.

Основной чертой в баскетболе считается переменная интенсивность физической нагрузки, выражающаяся в чередовании максимальных ускорений и прыжков с резкими остановками. Как в нападении, так и в защите, на протяжении всего матча важно проявление максимальной быстроты и прыгучести. Это требует высокого проявления специальной выносливости от игроков.

Свойство специальной выносливости заключается в стабильности её проявления в игровой деятельности и реализуется в возможности длительно, без уменьшения производительности, осуществлять действия силового, скоростного и скоростно–силового характера. Развитие общей выносливости, на базе которой развивается в дальнейшем специальная выносливость, является одной из основных задач тренера на этапе начальной подготовки юных баскетболистов.

Современный баскетбол – быстрая игра. В условиях соревновательной деятельности, на этапе спортивного совершенствования баскетболист за игру преодолевает расстояние до 5–7 километров, совершая при этом от 100 до 180 прыжков, в зависимости от амплуа, и выполняя 110–140 ускорений и остановок. Игрок должен быть всесторонне развитым атлетом, способным развить высокую стартовую скорость на отрезке до 20 метров и не всегда из стандартных, удобных исходных положений, забить мяч в жестком контакте с противником, уметь высоко прыгать для борьбы «на втором этаже».

Цель:

Изучить методику проявления скоростно-силовых способностей баскетболистов, позволяющую в значительной степени повысить уровень развития прыгучести.

Различные виды прыжков – один из наиболее значимых элементов соревновательной деятельности баскетболистов, эффективность которых зависит от уровня скоростно–силовых способностей.

Термин «прыгучесть» принят в специальной литературе и практической работе тренеров и спортсменов практически всех специализаций.

Прыгучесть рассматривается, как способность к выполнению мощного отталкивания.

Выделяют три фазы отталкивания:

- постановка ноги
- сгибание
- разгибание ноги.

Развитие прыгучести в значительной мере определяется координационными качествами, в частности ловкостью. Овладение ритмом разбега, толчка, а также движениями в безопорной фазе требует высоких показателей ловкости.

Прыгучесть имеет свои структурные особенности, зависит от ряда факторов, тесно взаимосвязана с координационными качествами, что необходимо учитывать во время тренировочной деятельности.

Методика развития скоростно-силовых качеств, при помощи прыжковых упражнений у баскетболистов

Как известно, баскетбол относится к игровым видам спорта, требующим значительного проявления скоростно-силовых способностей. Одним из наиболее значимых элементов соревновательной деятельности баскетболиста, эффективность выполнения которого прямо зависит от уровня скоростно-силовых способностей, являются различные виды прыжков.

Сенситивный период развития прыгучести соответствует возрасту 11 – 14 лет и к 17 – 18 годам она достигает наивысших результатов. В то же время, в литературе не представлены сведения, по которым можно судить, что в более позднем возрасте прыгучесть не поддается к развитию.

Прыгучесть является одним из важнейших физических качеств баскетболистов и характеризует способность игрока максимально высоко выпрыгивать при различных игровых ситуациях.

Различают общую и специальную прыгучесть. Общая прыгучесть характеризуется способностью выполнять прыжок, а специальная – способностью развить высокую скорость отталкивания. В баскетболе одним из главных звеном в воспитании прыгучести читается сочетание разбега и отталкивания.

В баскетболе арсенал разновидностей прыжков не велик. Наиболее распространенные виды прыжков это – прыжок вверх толчком двух ног с взмахом руками, прыжки с шага с отталкиванием двумя ногами. Эти прыжки в основном используются в нападении при совершении смены позиции и подготовки к броску, или же в защите после перемещений для противодействия броску соперника.

Баскетболистам нужно обладать хорошими координационными способностями, в частности развитой ловкостью. Ловкость особо необходима в полетной опорной фазе прыжка. Прыжок – один из основных элементов в баскетболе. Чем лучше он развит у игрока, тем больше он может принести пользы команде, как в нападении, так и в защите.

Выделяют несколько подходов для развития прыгучести.

1. Методика развития прыгучести при помощи отягощений

Упражнения с отягощениями позволяют силе проявиться в форме максимального напряжения или наибольшей скорости сокращения работающих мышц.

А) Применение собственно силовых упражнений, в которых сила проявляется в большей степени за счет увеличения веса перемещаемого груза. В данном подходе рекомендована работа с применением больших отягощений.

Б) Применение скоростно – силовых упражнений, в которых сила связана с проявлением быстроты движений. Выбор величины отягощения должен быть таким, при котором будет сохраняться требуемая скорость движения.

2. Ударный метод развития прыгучести.

Ударный метод направлен на стимуляцию мышцы ударным растягиванием, предшествующим активному усилию.

Для этого следует использовать не отягощение, а его кинетическую энергию, накопленную им при свободном падении с определенной высоты.

При выполнении упражнений ударного характера необходимо учитывать следующее:

1. Амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах.

2. Величина ударной нагрузки должна определяться весом груза и высотой его свободного падения. Оптимальное сочетание того и другого подбирается эмпирически в каждом конкретном случае, однако преимущество всегда следует отдавать большей высоте, нежели большему весу.

Отталкивание после прыжка в глубину – упражнение ударного характера.

Прыжок в глубину, является упражнением, для подготовленных спортсменов. Перед его использованием необходимо выполнение специальной подготовки, выражающейся в выполнении существенного объема прыжковых упражнений и упражнений со штангой силового характера. Не следует начинать выполнять упражнение сразу с большой высоты. Необходимо увеличивать высоту постепенно. На начальных этапах использования данного упражнения рекомендуется осуществлять отталкивание вперед – вверх, а уже после соответствующей подготовки только вверх.

Перед использованием упражнения прыжок в глубину, рекомендуется выполнять комплекс прыжковых упражнений на месте.

Необходимо помнить, что перетренированность, травмы, сильные боли в мышцах являются противопоказаниями для выполнения данного упражнения.

Существуют некоторые практические рекомендации для выполнения прыжка в глубину.

Оптимальная дозировка прыжка в глубину с последующим активным отталкиванием на начальных этапах обучения составляет 2–3 серии по 5–8 раз, а на этапах спортивного совершенствования по 5–8 серий по 10–12 раз. Отдых между сериями – активный, например бег в спокойном темпе 2–3 минуты.

Рекомендуется включать данное упражнение в тренировки направленные на совершенствование специальной силовой подготовки. Дозировка включения прыжка в глубину в недельном цикле составляет один – два раза. Высоквалифицированные спортсмены могут выполнять данное упражнение до 3 раз в неделю после основной тренировки, но при этом уменьшая количество серий до двух.

Так как прыжки в глубину оказывают значительное влияние на нервную систему и объем работы, а также энергетические затраты достаточно велики, то их следует выполнять после основной тренировки и предпочтительно перед выходным, чтобы было соответствующее время для восстановления организма.

Предпочтительно выполнять прыжковые упражнения во второй половине подготовительного периода, когда закладывается фундамент на соревновательный сезон и организм уже готов к выполнению больших объемов работы. Но не стоит исключать подобную работу и в самом соревновательном периоде. Рекомендуется включать данные упражнения для поддержания уровня подготовленности, раз в 10–12 дней. Но не следует выполнять работу данного характера за неделю до соревнований.

Методы воспитания скоростно-силовых качеств, при помощи прыжковых упражнений у баскетболистов

Результат в прыжковых упражнениях в большей степени зависит от мощности отталкивания. Поэтому средства и методы воспитания должны быть направлены на увеличение взрывной силы икроножных мышц.

К основным методам развития прыгучести относятся:

- метод повторного выполнения упражнения, относится к методам прерывного воздействия. Он характеризуется выполнением упражнения с определенным количеством повторений, с чередованием отдыха при котором происходит достаточное восстановление от предыдущей нагрузки. Готовность спортсмена к выполнению следующего упражнения, является основным критерием определяющим величину интервалов между сериями. Интервалы отдыха должны быть с одной стороны достаточно короткими, чтобы возбудимость центральной нервной системы не успевала существенно снизиться, с другой стороны достаточно длинными, чтобы более или менее восстановиться. Количество повторений определяется поддержанием высокой интенсивности в серии. Как правило, скорость начинает падать после 8–10 повторений.

- интервальный метод. Имеет некую схожесть с повторным методом. Отличие выражается в том, что при интервальном методе регламентирован не только характер воздействия нагрузки, но и интервалы отдыха. Если интервал отдыха после

выполнения упражнения слишком большой, и частота сердечных сокращений спортсмена приближается к начальному (ниже 90 ударов), то такая тренировка превращается в повторную.

- игровой метод. Сама игра в баскетбол может использоваться как метод воспитания прыгучести. В данном методе выделяется несколько существенных недостатков:

а) ограничение дозировки нагрузки.

б) спортсмен не сколько развивает, сколько применяет данное качество.

в) метод зависит от активности игрока в игре. И если спортсмен не проявляет инициативу в игровой деятельности, то метод не эффективен.

Для повышения интереса в данном методе возможно дополнительное начисление очков в тренировочной игре. За подбор в прыжке, например, начисляется очко команде, за блокировку нападающего при броске два очка. Таким образом, можно повысить желание спортсменов к более интенсивной индивидуальной деятельности.

Для развития прыгучести баскетболистов на этапе спортивного совершенствования наилучший результат приносят динамические упражнения, такие как прыжки через барьеры, выпрыгивания вверх после прыжка в глубину, выпрыгивания вверх толчком одной от скамьи и так далее. Часто упражнения дополняются наличием небольших отягощений—манжеты на ноги, резина, гантели.

Улучшение показателей прыгучести наблюдается, когда во время тренировки совершенствуются такие физические качества как сила и быстрота. Следовательно, необходимо развивать те группы мышц, которые принимают участие при выполнении прыжка.

Работая над развитием прыгучести следует укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным. Для этого рекомендуется делать утром зарядку в течение пяти минут для укрепления ахиллового сухожилия и голеностопных суставов состоящую из простых упражнений, таких как катание бутылок или мяча дома, можно ходить или прыгать на пятках.

Спортсменам перед или после тренировок рекомендуется босиком ходить на носках, продвигаться вперед за счет усилий только пальцев, выполнять

зигзагообразные перемещения на носках по паркету, так же сгибать разгибать стопы с утяжелителями или сопротивлением партнера, выполнять упражнения на полусфере Bosu. Также для укрепления стопы и голеностопного сустава эффективны прыжки на песке, через скакалку. Для стабильности коленного сустава важно иметь сильные мышцы передней и задней поверхности бедра. Укрепив коленный и голеностопный сустав можно наращивать прыжковые объемы.

Можно выделить следующие наиболее часто встречающиеся упражнения для развития прыгучести у баскетболистов:

1. Прыжки на скакалке, одновременно двумя ногами, или поочередно на одной ноге.
2. Прыжки из глубокого приседа, касаясь подвешенного предмета, установленной планки.
3. Прыжок из полного приседа, с поворотом на 360 градусов, в воздухе развернуться и приземляясь снова принять положение полный присед.
4. Из исходного положения основная стойка, ноги слегка согнуты выполняются прыжки из круга в круг (влево, вправо).
5. Прыжок с поворотом в воздухе, над различными препятствиями (мяч, скамейка). Обязательно, начинать поворот, перед препятствием.
6. Прыжок через партнёра на одной ноге и проползание под ним. Выполняется быстро и без остановки.
7. Прыжок с двух ног над препятствием. Со сменой ног в воздухе.
8. В паре с партнером прыжки на одной ноге.
9. Серийные прыжки через скамейку толчком двумя ногами.
10. Серийные прыжки с отталкивание о скамью одной ногой.
11. Серийные прыжки через скамейку с поворотом на 180 градусов.
12. Прыжок «в глубину» с гимнастической стенки.
13. Прыжки по лестнице вверх на двух ногах, из глубокого приседа
14. Прыжки по лестнице вверх на одной ноге, потом на другой
15. Прыжки с места вверх из полуприседа с отягощением. Коснуться головой подвешенного предмета на индивидуально максимальной высоте.

16. Прыжки толчком двух ног из полуприседа, одна нога впереди, с отягощением на плечах. Во время прыжка вверх сменить положение ног в воздухе.
17. Прыжки вверх на почти прямых ногах, с выносом прямых ног вперед. Руки прямые вверху. Возможно добавление небольшого отягощения в виде блина. Прыжки выполняются 15–20 раз в серии. Прыжки выполняются толчками двух ног, приземление осуществляется на "заряженную" стопу, с минимальной затратой.
18. Упражнение выполняется в парах, прыжки выполняются толчками двух ног, приземление осуществляется на "заряженную" стопу, с минимальной затратой, с отталкиванием руками от партнера.
19. Прыжки с поворотом на 180 градусов с ведением мяча рукой.
20. Прыжки с поворотом на 360 градусов с ведением мяча рукой.
21. Прыжки с ударом мяча в щит. Ловля мяча происходит в наивысшей точке прыжка.
22. Прыжки через маленькие барьеры на одной или двух ногах.
23. Прыжки в длину с места «лягушка». Выполняются по всей длине площадки.
24. Прыжки на двух ногах, скамейка между ног, с касанием стоп над скамейкой.
25. То же, что и 25 упражнение только с ведением мяча.
26. Запрыгивание и спрыгивание на скамейку толчком двух ног.
27. Запрыгивание и спрыгивание с тумбы из полу приседа.
28. Запрыгивание и спрыгивание с тумбы из полного приседа.
29. Серийные прыжки с подтягиванием колен к груди.
30. Серийные прыжки «разножка» с высоким выпрыгиванием вверх с ведением мяча или без.
31. Прыжки вверх толчком одной ноги с касанием щита с разбегу.
32. Серийные прыжки на двух ногах с касанием отметки на щите.

33. Упражнение в парах на добивание мяча в кольцо. Игроки стоят друг за другом, первый сильно бросает мяч в щит, и отходит, второй должен поймать мяч в высоком прыжке и добить в кольцо не приземляясь.

34. Ловля и передача мяча в парах. Выстраиваются две колонны игроков на против друг друга. Спортсмены начинают выполнять передачи не приземляясь на пол из одной колонны в другую. Игроки меняют колонны после передачи.

35. Игра «собачки». Четыре игрока выстраиваются в квадрат, один защитник в центре квадрата. Игроки начинают выполнять передачи в одно касание в прыжке с сопротивлением защитника.

36. Быстрые прыжки через линию вперед – назад.

Количество прыжков в серии, интенсивность нагрузки, характер и длительность отдыха регламентируется тренером, исходя из индивидуальных возможностей занимающихся, целей на данном этапе тренировочной деятельности, этапа подготовки.

Список использованной литературы

1. Астанин, М. В. Индивидуальные факторы физической подготовленности баскетболистов / М.В. Астанин. // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. №11.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.
3. Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. — М., 1997 — 78 с.
4. Жбанков, О. В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов / О. В. Жбанков // Физкультура и спорт. — 1995. — № 3. — С. 19-21.
5. Жуков, В.И. Оптимизация выполнения силовых и скоростно-силовых упражнений: монография / В.И. Жуков. — Майкоп, 1999. — 111 с
6. Ерёмин, И.В. К проблеме развития прыгучести у баскетболистов / И.В. Еремин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. — Харьков-Белгород-Красноярск. — 2006. — С. 187-190.
7. Назаренко, Л.Д. Прыгучесть как двигательно-координационное качество / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. — 1998. — №4. — С. 23-26.
8. Пьязин, А. И. Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств // Физкультура и спорт / А. И. Пьязин. — 1995. — № 4, — С.26-27.