**МАОУ «СОШ»№23 им.Г.А.Кадзова»**

**Методическая разработка**

**Тема:**

«Развитие скоростно-силовых способностей у школьников

на уроках баскетбола»

Разработчик: учитель физической культуры

Двухименная Наталья Николаевна

**Содержание:**

Введение…………………………………………………………………….4

Глава I. Характеристика, средства, методы и упражнения развития скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности обучающихся средствами баскетбола………………………………………………….5-16

1.1 Характеристика скоростно-силовой подготовки…………………….5

1.2 Характеристика проявлений скоростно-силовых качеств,

в спортивной деятельности баскетболиста……………….........................5

1.3 Средства и методы воспитания скоростно-силовой подготовки…….9

1.4 Упражнения, развивающие взрывную силу учащихся занимающихся баскетболом………………………………………………………………….11

1.5 Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса….12

1.6 Упражнения для тренировки бросков со штрафной линии…………..13

1.7 Упражнения для увеличения прыжка обучающихся…………………………………………………………………14

1.8 Упражнения развивающие силу мышц кисти………………………….15

Выводы по первой главе…………………………………………………….17

Глава II Проведение исследования по применению упражнений на развитие скоростно-силовых качеств в баскетболе………………………………18-20

2.1 Цели и задачи исследования…………………………………………….20

2.2 Проведение исследования……………………………………………….20

Вывод по второй главе………………………………………………………21

Заключение……………………………………………………………………22

Список литературы……………………………………………………………23

**Введение**  
Человек от природы наделен свойствами, которые относят к так называемой физической сфере – «телесной, плотской» или «относящейся к деятельности мышц, мускулов у живых существ» (С.И. Ожегов)

Совокупность таких свойств составляет физический потенциал. Его компонентами являются: вес тела, рост, длины рабочих рычагов, геометрия масс частей тела, состав массы тела, количество и соотношение мышечных волокон определенных типов, уровни развития функциональных систем организма, наличие и запас «энергонесущих» веществ и др. Кроме морфофункциональных элементов в состав физического потенциала входят особые качественные признаки его проявления в процессе жизнедеятельности. Их называют «физическими качествами», что, вероятно, вполне допустимо, поскольку они отражают состояние физической сферы человека, которая принципиально может не зависеть от его воли или сознания, а складывается под влиянием лишь генетических, бытовых факторов или «неосознаваемых» воздействий извне – например, электро- или биомеханической стимуляции . Деятельность учащегося требует определенного уровня развития физических качеств. Уровень развития физических качеств человека отражает сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей, приобретенными в процессе жизни и тренировки. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами, в частности, степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой-слабостью; подвижностью-инертностью и т.д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков. Каждое качество обуславливает несколько различных возможностей, особенностей. Например, быстродействие обеспечивается слабой нервной системой, подвижностью возбуждения и уравновешенности. Такие связи характерны только для быстроты. Наличие разных типологических особенностей у разных людей частично обуславливается тем, что у одних людей лучше развиты одни качества (или их компоненты), а у других иные. Выигрывая в проявление одних двигательных качеств, человек проигрывает в других. Физические качества можно разделить на простые и сложные.

Чем больше анатомо-физиологических и психических явлений, проявляемых в качестве, тем оно сложнее. Но сложные качества, такие, например, как ловкость, меткость, прыгучесть, не являются суммой простых. Сложное качество - это интегрированная качественная особенность двигательного действия.

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических качеств: как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Спортивные игры содействуют воспитанию у учащихся морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию - все эти качества могут успешно формироваться под влиянием спортивных игр. Вот почему спортивные игры, в частности баскетбол, в школьной программе представлены как основной материал, который широко используется во внеклассной работе.

Современный баскетбол - это атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств.

Баскетболист сегодня - это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке.

Цель данной работы: повышение системной подготовки учащегося посредством изучения, разработки и практической реализации скоростно-силовой подготовки баскетболистов в процессе использования специальных комплексов упражнений.

Задачи разработки:

1. Изучить и проанализировать литературу по проблеме исследования.
2. Определить сущность понятийя «скоростно-силовая подготовка» и её проявления.

3. Раскрыть средства и методы скоростно-силовой подготовки учащихся.

4.Провести анализ применения средств и методов скоростно-силовой подготовки.

**Глава I. Характеристика, методы и упражнения развития скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности учащихся средствами баскетбола**

**1.1 Характеристика скоростно-силовой подготовки**

Скоростно-силовая подготовка направлена на решение основной задачи развития быстроты движения. Она ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц.

Можно выделить четыре специфических вида проявления силы:

абсолютная как максимальное мышечное усилие, которое можно развивать в статическом и динамическом режиме;

взрывная как способность мышц достигать максимума проявления силы по ходу меньшее время;

быстрая, которая во многом обусловливает скоростные возможности;

силовая выносливость как способность движения в возможно совершать длительные мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности.

**1.2Характеристика проявлений скоростно-силовых качеств, в спортивной деятельности баскетболиста.**

По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене толчке 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 их выражением является так называемая “взрывная" сила, т.е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время - прыжок.

Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания, которая является основным звеном в воспитании прыгучести, т.е. сочетание разбега и прыжка. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств, определяющее скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, тем выше начальная скорость взлета. Скорость и сила - основа прыжка.

Для выполнения прыжка необходимо обладать высоко развитой ловкости, которая особенно необходима в полетной опорной фазе прыжка. Также для эффективного выполнения прыжка, как в высоту, так и в длину необходимо обладать хорошими скоростными качествами, а также силовыми. Прыжок является основным элементом во многих видах спорта, особенно в спортивных играх (баскетбол, волейбол, гандбол и др.)

Обычно, когда от человека требуется проявления наивысшей скорости, ему приходится преодолевать значительное внешнее сопротивление (напряжение, вес и инерцию собственного тела и пр.). В этих случаях величина достигнутой скорости существенно зависит от силовых возможностей человека. Связь между силой и скоростью в ряде движений с различным внешним сопротивлением будет зависеть от индивидуальных особенностей человеческого организма. Если повышается уровень максимальной силы, то в зоне больших и внешних сопротивлений, это приводит и к росту скорости движений. Если же внешнее отягощение невелико, то рост силы практически не сказывается на росте скорости. Наоборот, повышение уровня максимальной скорости приведет к возрастанию скоростных и силовых возможностей лишь в зоне малых внешних сопротивлений и практически не сказывается на росте скорости движений, если внешнее сопротивление достаточно велико. И только при одновременном повышении максимальных показателей скорости и силы увеличивается скорость во всем диапазоне внешних сопротивлений.

Добиться существенного повышения уровня максимальной скорости чрезвычайно тяжело: но задача повышения силовых возможностей разрешима. Поэтому для повышения уровня скорости необходимо использовать силовые упражнения. Их эффективность здесь тем значительнее, чем большее сопротивление приходиться преодолевать во время движений. Например, показатели прыжка в высоту с места непосредственно зависят от относительной силы ног (а именно этот показатель является одним из основных при наборе-отборе детей в группы начальной подготовки, так же как и тест, прыжок в длину с места в секцию баскетбола).

Как уже было сказано, показатель прыгучести очень важен для игры в баскетбол. Чем выше этот показатель у спортсмена, тем он больше пользы приносит для всей команды. Прыжки применяются в игре как при отталкивании двумя ногами, так и одной ногой в различных игровых ситуациях. Например, при подборе мяча под кольцом. Если игрок обладает высокой прыгучестью и умеет грамотно расположиться у кольца во время борьбы под щитом, то можно сказать с уверенностью, что он сделает подбор и овладеет мячом. Подбор мяча осуществляется как на своем щите, так и на кольце противника. Еще скоростно-силовые качества применяются в игре при накрывании мяча во время выполнения броска по кольцу. Большинство прыжков в игре проходит на фоне усталости. Порой игроку приходится делать подряд несколько прыжков в условиях сопротивления. Все это предъявляет большие требования к прыгучести игроков. Таким образом, можно сделать вывод о том, что скоростно-силовые качества, т.е. прыгучесть - это важное качество для игры в баскетбол. И согласиться со словами А.Я. Гомельского: “Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу “на втором этаже”.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища,выполняемыми с максимальной скоростью, и т.д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т.д.).

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы, с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды. Практический опыт работы и результаты ряда исследований показали, что уровень развития абсолютной силы мышц для бегунов на средние дистанции не играет существенной роли в достижении высоких спортивных результатов. Более значимы взрывная и быстрая сила и особенно динамическая силовая выносливость, обусловливающие уровень развития специальной выносливости бегунов.

**1.3 Средства и методы воспитания скоростно-силовой подготовки**

В данном параграфе мы рассмотрим средства с помощью которых воспитывается скоростно-силовая подготовка занимающихся. Т.к. баскетбол - это, весьма контактный вид спорта, то примерно 70% движений являются

скоростно-силовыми. А это требует специальной подготовки. Иными словами - взрывной силы. В баскетболе взрывная сила проявляется в рывках, прыжках, быстрых пасах, борьбе на щите, и в контратаках.

От природы сильных людей совсем немного. Сильными не рождаются, а становятся, выполняя упражнения для развития силы.

Специфика силовой подготовки (развития силы) заключается в том, что первым делом нужно создать базу, своего рода фундамент для развития силы. А после этого ее постоянно накапливать. Абсолютной силой называют предельную силу баскетболиста во время выполнения движений, не учитывая его веса. Относительной силой называют силу в соотношении с весом учащегося. Как правило, игроки высокого роста предрасположены к деформациям и искривлениям позвоночника. Именно поэтому им следует укрепить брюшные мышцы и создать мышечный корсет, для поддержания позвоночного столба. Сделав все это можно смело переходить к тренировкам с большим весом.

Основным средством воспитания скоростно-силовой подготовки являются физические упражнения. Ниже рассмотрены упражнения для развития взрывной силы, которые необходимы любому баскетболисту, да и другим спортсменам.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

1) методы обучения двигательным действиям;

2) методы воспитания физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям. К ним относятся:

1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);

2) расчленено - конструктивный;

3) сопряженного воздействия

Метод целостно-конструктивного упражнения. Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части.

Расчленено - конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной).

Метод стандартно-интервального упражнения - это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Метод переменно-непрерывного упражнения. Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.

Метод переменно-интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу

непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется "станцией".

**1.4Упражнения, развивающие взрывную силу учащихся занимающихся баскетболом.**

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| № упражнения | Состав упражнения |
| 1 | Толкание ногами медицинбола из сидячего и лежачего положений. |
| 2 | Толкания медицинбола и ядра. |
| 3 | Выталкивания из круга боком, грудью и спиной, не помогая руками. |
| 4 | Пас медицинбола крюком, из-за головы, от плеча, сбоку, снизу, одной и двумя руками. |
| 5 | Выпрыгивания из полуприседа максимально вверх, на максимальной скорости. |
| 6 | Элементы самбо, приемы вольной борьбы. Это упражнение выполняем в борцовском зале. |
| 7 | Игроки становятся в круг, состоящий из 3-6 игроков, и начинают передавать гири из рук в руки. Вес гири или блина 5-7 килограмм. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 8 | Передачи гири в максимально быстром темпе между двумя игроками, стоящих друг к другу спиной. |
| 9 | Обычные отжимания с добавлением хлопка ладонями в воздухе, после отталкивания от пола. |
| 10 | Два игрока, стоящих друг от друга на расстоянии 3-4 м, передают мединциболы ногами. |

Выполняя все эти упражнения у занимающегося увеличиться взрывная сила, а как результат - улучшаться результаты в спорте.

Настоящий спортсмен должен быть хорошо развит со всех сторон, у него должны быть сильные ноги, руки, туловище, но и, конечно же, плечевой пояс. Но чаще всего случается так, что какая-то часть тела развита недостаточно, именно поэтому существует большое количество упражнений устраняющих эту проблему.

Ниже представлены упражнения, направленные преимущественно на развитие силы мышц плечевого пояса спортсмена. Но кроме этого в других источниках можно будет посмотреть и другие упражнения, необходимые для развития иных мышечных групп.

**1.5Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.**

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| № упражнения | Состав упражнения |
| 1 | Поднимание рук через стороны вверх, а затем опускание обратно вниз при сопротивлении партнера. |
| 2 | Отталкивания от пола с хлопком рук перед грудью (отжимания с хлопками). |
| 3 | Отжимания с сопротивлением партнера. |
| 4 | В упоре лежа партнер держит ноги тренирующегося за голеностопные суставы. Спортсмен, выполняющий упражнение перемещается вперед переступанием либо одновременными толчками рук, что более сложно. |
| 5 | Броски набивных мячей разного веса, из разных положений и на различные расстояния. |
| 6 | Закрепляя конец амортизатора в разных точках стены или пола, выполнение различных упражнения с экспандерами резиновыми амортизаторами, добиваясь при этом изолированного воздействия на одну или иную группу мышц. |

Значимость штрафных бросков в баскетболе невероятно большая, очень часто от штрафных бросков зависит победа в матче. Поэтому чем лучше баскетболист будет исполнять штрафные броски, тем более ценным игроком он будет для своей команды. Кроме того, если игрок будет отлично исполнять штрафные броски, у него будет отличное чувство мяча и хороший процент попадания с игры. Именно поэтому необходимо постоянно тренировать и со дня в день совершенствовать и оттачивать штрафные броски.

Ниже представлены упражнения для тренировки штрафных бросков, выполняя которые можно значительно повысить свой процент попадания со штрафной линии. Итак, вот эти упражнения, которые можно выполнять как в парах, так и индивидуально.

**1.6Упражнения для тренировки бросков со штрафной линии.**

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| № упражнения | Состав упражнения |
| 1 | Выполняем штрафные броски сериями по 2-3 броска в парах. В этом упражнении должно присутствовать соревнование: победит та пара, которая быстрее забьет 15-30 раз. |
| 2 | Выполняется индивидуально. Штрафные броски во время утомления.6-10 попаданий со штрафной линии подряд в конце тренировки. |
| 3 | Штрафные броски до второго промаха. Можно выполнять индивидуально либо в парах. Побеждают тот, кто попадет в кольцо большее количество раз из двух попыток. |
| 4 | В парах либо индивидуально. После каждых трех штрафных бросков игроки делают ускорение к противоположной стороне площадки, где совершают новую серию штрафных бросков. Побеждает тот, кто попадет в кольцо большее количество раз за 3 минуты, либо за 10 ускорений. |
| 5 | Штрафные броски в начале и в конце тренировки. Выполняем индивидуально, стараясь забросить как можно больше бросков подряд. |
| 6 | Броски со штрафной линии в парах. Один баскетболист выполняет штрафные броски до 1-го промаха. После этого другой игрок делает то же самое, стараясь превзойти его результат. Упражнение длиться до трех побед одного из игроков. |
| 7 | Баскетболист выполняет серию прыжков 1-2 минуты, после чего сразу же бросает 15-20 раз подряд со штрафной линии. Побеждает тот, кто забросит большее количество раз |
| 8 | Команда делиться по 5 человек. В этих пятерках все поочередно выполняют штрафные броски. Та пятерка, которая забросит 15 штрафных бросков быстрее всех, считается победителем. |
| 9 | Пробитие штрафных бросков с отвлекающими элементами: насмешки, неожиданные шумы, угрозы, визуальные помехи и все остальное, кроме физического контакта с игроком (игрока нельзя трогать!). |
| 10 | Команды пробивают по 15 штрафных бросков (3 броска каждому игроку) во время перерыва между таймами. Сумма очков, которые забивают команды со штрафной линии прибавляется к очкам набранным в первом тайме. |
| 11 | Во время тренировки делается набольшая пауза (2-5 мин), во время которой баскетболисты по отдельности либо в парах выполняют штрафные броски, по 3 броска каждый. Победителем считается та пара, которая забьет наибольшее количество штрафных бросков за этот промежуток времени. |
| 12 | Во время отработки интенсивных элементов баскетбола: быстрым прорывом, прессингом и т.п., в тренировке делается небольшой перерыв для пробития штрафных бросков по парам. Сначала один игрок подает другому, затем они меняются. Каждый из них должен забросить по 10 штрафных бросков. Та пара, которая попала 20 бросков первой - выиграла. Остальные отжимаются. |
| 13 | Штрафные броски индивидуально либо в парах по 10 раз. Во время четных бросков мяч должен попасть в корзину от щита, а по нечетным броскам - чисто, не задевая его. Это упражнение тренирует уверенность в каждом броске. |
| 14 | Искусственное увеличение ценности штрафных бросков на тренировке во время игры в баскетбол. После каждого нарушения правил игрок пробивает четыре штрафных броска, вместо двух. |
| 15 | Неожиданные остановки во время тренировки на несколько минут для пробития штрафных бросков. |

Выполняя все или многие из этих упражнений на уроках или во время внеклассной деятельности, можно значительно повысить свой процент попадания со штрафной линии во время игры в баскетбол.

**1.7 Упражнения для увеличения прыжка учащихся.**

Рассмотрим упражнения, которые позволяют развить силу мышц ног. Значимость силы ног и высоты прыжка в спорте очень велика. Особенно, это касается таких видов спорта, как баскетбол, волейбол гандбол и др. В общем, всех видов спорта, в которых очень часто приходится прыгать, бегать, совершать ускорения и т.д. Именно поэтому, спортсменам данных видов спорта просто необходимо иметь сильные и мощные ноги, но чтобы сила ног стала большой, простых тренировок недостаточно, вот почему необходимо выполнять специальные упражнения, приведенные ниже.

Таблица 4

|  |  |
| --- | --- |
| № упражнения | Состав упражнения |
| 1 | Приседания как на обеих ногах, так и на одной ноге. |
| 2 | Прыжки со скакалкой на различную высоту с различной скоростью выполнения. |
| 3 | Прыжки в полном приседе и полуприсядя. |
| 4 | Прыжки с поворотами на 360 и 180 градусов. |
| 5 | Многократные прыжки на двух ногах с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте. |
| 6 | Прыжки в глубину с различной высоты. |
| 7 | Запрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте. |
| 8 | Прыжки на матах. |
| 9 | Прыжки в воду. |
| 10 | Прыжки в снегу. |
| 11 | Прыжки в песке. |
| 12 | Приседания с выпрыгиванием со штангой либо с мешком на плечах (наполненным песком). |
| 13 | Прыжки с отягощением весом три - пять килограмма. |
| 14 | Прыжки с места и разбега с касанием предметов, подвешенных на максимальной высоте. |
| 15 | Многократные прыжки на обеих и на одной ноге на дальность. |
| 16 | Серийные прыжки с преодолением препятствий. |

Выполняя, данные упражнения любой учащийся сможет значительно увеличить высоту своего прыжка, и тем самым улучшить свои успехи в спорте. Главное выполнять данные упражнения и не забрасывать их, только тогда можно достичь положительного результата! Удачи!Так же будет полезно ознакомится с упражнениями развивающими силу мышц кистей.

**1.8 Упражнения развивающие силу мышц кисти.**

Упражнения для развития силы мышц кистей. Сила мышц кистей исключительно важна во многих видах спорта. Мощные кисти необходимы в баскетболе, волейболе, гандболе, легкой атлетике, тяжелой атлетике, теннисе и т.д. Именно поэтому для каждого занимающегося будет полезно выполнять упражнения, рассчитанные специально для развития силы кистей.

Таблица 5

|  |  |
| --- | --- |
| № упражнения | Состав упражнения |
| 1 | Броски набивных мячей разного веса, уделяя основное внимание движению кистями. |
| 2 | Вращения кистей в лучезапястных суставах, держа в руках гантели. |
| 3 | В данном упражнении необходимо сгибать и разгибать кисти в лучезапястных суставах при помощи сопротивления партнера. |
| 4 | Вращение палки кистями, наматывая на палку шнур, подвесив на который груз весом от150грамм до 1 килограмма. |
| 5 | Верхняя передача небольших набивных мячей весом 0.5-1 кг. |
| 6 | Отталкивание от стены, при этом акцентируя движения кистями. О стену можно опираться не только концами пальцев, но и всей ладонью. |
| 7 | Сгибание и разгибание экспандера, главным образом воздействующего на мышцы кистей. |

Выполняя данные упражнения можно увеличить силу кистей и тем самым улучшить свою физическую форму и результаты в спорте.

**Выводы по первой главе.**

Мы рассмотрели средства и методы с помощь которых воспитывается скоростно-силовая подготовка баскетболистов. Т.к. баскетбол - это, весьма контактный вид спорта, то примерно 70% движений баскетболиста являются скоростно-силовыми. А это требует от баскетболистов специальной подготовки. Основным средством воспитания скоростно-силовой подготовки являются физические упражнения. Мы рассмотрели упражнения для развития взрывной силы, которые необходимы любому человеку.

**Глава II Проведение исследования по применению упражнений на развитие скоростно-силовых качеств в баскетболе.**

**2.1 Цели и задачи исследования.**

Цель данной работы: изучить средства и методы подготовки скоростно-силовых качеств учащихся.

Объект исследования: учащиеся 7а и 7б классов.

Предмет исследования: применение выше изложенных упражнений для подготовки данного качества у школьников.

Для достижения поставленной цели выделяем следующие задачи:

- изучить средства и методы развития скоростно-силовых качеств;

- подобрать специальные упражнения соответствующие

возрастным особенностям данной группе учащихся.

-провести диагностику применяемых исследований до и после начала эксперимента.

**2.2 Проведение исследования.**

Исследования проводились на базе ГБОУ СОШ№133 с углубленным изучением иностранных языков Красногвардейского района г.Санкт-Петербурга.

В 7а классе были проведены комплексные средства, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, а в 7б занятия проводились по общепринятым методикам, рекомендованным для средних общеобразовательных школ по программе В.И.Лях.

Первое тестирование было проведено нами во второй недели ноября 2019 года .

В качестве контрольно- измерительных использовались следующие тесты:

-прыжок в длину с места;

- челночный бег 4х9;

-передачи мяча в стену за 20 секунд с расстояния 2 метра;

-ведение мяча « змейкой» на скорость.

Результаты показателей тестирования брались в среднем по каждому классу

и вносились в таблицу №6.

Таблица 6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Прыжок в длину с места | Челночный бег 4х9 | Передача в стену за 20 секунд | Ведение мяча «змейкой» |
| 7а | 170 | 10.1 | 16 | 12сек |
| 7б | 175 | 10.1 | 16 | 12сек |

В дальнейшем 7а класс обучался средствами и методами скоростно- силовых упражнений взятых из I главы.

А 7б обучался по привычной программе.

На первом этапе – ознакомление с разучиваемыми упражнениями. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Показ и рассказ учитель дополняет демонстрацией наглядных пособий: кинограм, видеозаписей, схем и т.д.

Упражнения с первого занятия строго дозируются начиная с минимального количества раз и подходов.

На втором этапе- упражнения применяются с увеличением количества раз и подходов.

На третьем этапе можно добавить утяжелители.

В подготовительной части урока учащиеся выполняли упражнения с малой амплитудой на развитие плечевого пояса, кисти, прыгучести.

Во основной части урока упражнения предлагались на взрывную силу.

А в заключительной части на общую выносливость.

В конце четверти были проведены повторные исследования .

Таблица7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Прыжок в длину с места | Челночный бег 4х9 | Передача в стену за 20 секунд | Ведение мяча «змейкой» |
| 7а | 180 | 9.6 | 20 | 9сек |
| 7б | 175 | 10.1 | 16 | 12сек |

**Вывод по 2 главе.**

Сравнив и сопоставив результаты исследования можно увидеть положительный результат эксперимента .

Задуманный мною эксперимент показал, что в результате проведения тестирования после сравнения результатов до и после, в 7а классе мы получили прирост 25-30%, а в 7б- 8-10%

В результате нашего исследования можно прийти к выводу. Скоростно-силовая подготовка это - ключевое звено в жизни занимающихся баскетболом. Она развивает абсолютно все необходимые навыки: ловкость, быстроту, силу, координацию движений, выносливость.

Но планируя уроки по развитию скоростно-силовой подготовки, следует не забывать о физической подготовленности занимающихся, возрастных и половых особенностей детей. Так же следует помнить про группы здоровья учащихся. Не следует давать одинаковую нагрузку мальчикам и девочкам, детям с подготовительной группой здоровья следует соблюдать рекомендации по типу освобождений по типу тех или иных нагрузок.

Излагая выше сказанное можно сделать вывод, что комплексные средства и методы направленные на развития скоростно-силовых способностей проведенные в 7а классе были более эффективны, чем результаты направленные по общепризнанным методикам и стандартным программам проведенные в 7б классе.

**Заключение.**

Изучив материалы работы, проанализировав теоретический и практический материал можно сделать следующие выводы.

Для развития всех форм быстроты необходимо руководствоваться следующими положениями:

● Если основная задача занятия развитие быстроты, то ее следует решить непосредственно после разминки.

● Одновременно с развитием быстроты необходимо упражняться в совершенствовании техники избранного вида спорта.

● Развивать способность к произвольному (сознательному) расслаблению мышц.

● Начинать развитие скоростно-силовых способностей следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контроля за движениями, применять метод переменных и повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии – 80-85 % от максимальных возможностей.

● Для избирательного развития скоростно-силовых реакций следует применять упражнения в срочном повторном реагировании на раздражители в условиях, которые моделируют реальную двигательную деятельность. Для комплексного развития двигательных реакций в сочетании с другими видами упражнений наиболее эффективны подвижные игры с использованием сопротивления.

Хороший эффект дает также выполнение циклических упражнений с резким изменением по команде темпа, направления, вида движения и т.п.

**Список литературы**

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф. дис…. канд. пед. наук. - Омск, 1988-21с.

2. Данченко П.И. Баскетбол юным. - Ташкент, 1989.

3. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. // Физкультура в школе - 1990. - №7 - с.15-17.

4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры // Под. Ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1988. - 350с.

5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под. ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1997. - 480с.

6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе. - 1990. - №6,7 - с.17-18.

**7**. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск: Полынья, 1986. - 111с.

8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение, 1976. - 111с.

9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. - Киев, 1984. - 24с.

10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе.: Атореф. дис…. доктора пед. наук-М. 1996. - 43с.

11. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1997. - 58с.

12. Жбанков О.В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов. Журнал Физкультура и спорт. 1995., № 3.

13. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 48с.

14. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 183с.

15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970