

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа**

**Методическая разработка:
«Развитие и совершенствование скоростных способностей
детей 7-8 лет в баскетболе»**

разработала:
Тренер-преподаватель
МБУ ДО ДЮСШ Тарасова Т.В.

г. Приморско-Ахтарск
2018 г.

Оглавление

Актуальность	3
1. Теоретические основы развития скоростных способностей	3
2. Методы развития скоростных способностей	5
3. Средства развития скоростных способностей детей 7-8 лет	6
3.1. Подвижные игры для развития простой двигательной реакции	8
Салки в парах	8
Поймай палку	8
Поймай мяч	8
Вызов номеров	8
Мячи и кегли	9
3.2. Подвижные игры для развития сложной двигательной реакции	9
Салки	9
Передачи в парах с перехватом мяча	9
Голова и хвост	9
Перемена мест	10
Ловец и перехватчик	10
3.3. Подвижные игры для развития стартовой скорости	10
Старт с выбыванием	10
День и ночь	10
Потяни веревочку	11
Выводы	11

Актуальность

Особенность соревновательной деятельности в баскетболе накладывает высокие требования к развитию скоростных способностей игроков, так как большинство приемов в баскетболе по форме и характеру действий относятся к скоростным упражнениям. Причем, игровые ситуации на площадке не только требуют максимально возможного проявления быстроты двигательных действий, но и происходят в условиях дефицита времени.

Проявление скоростных способностей в баскетболе находит свое выражение в быстроте восприятия, оценки и анализа ситуаций, в быстроте принятия решений и начала действия, в быстроте перемещений и выполнении отдельных приемов (броски, смена направлений, защитные передвижения, передачи) в быстроте смены одних приемов на другие. Проявление быстроты движений у баскетболистов зависит от быстроты реакции, высокой стартовой и дистанционной скорости.

В современном баскетболе важна не только скорость увеличения быстроты рывков и отдельных движений, но и умение быстро и точно выполнять сложные технические приемы на максимальной скорости перемещений, умений противодействовать быстрому развитию атаки противника и броску в корзину. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст от 7 до 12 лет.

1. Теоретические основы развития скоростных способностей

Под скоростными способностями понимают возможность человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

К элементарным формам относятся четыре вида скоростных способностей:

1. Способность к быстрому реагированию на сигнал.

2. Способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью.
3. Способность к быстрому началу движения.
4. Способность к выполнению движений в максимальном темпе.

К комплексным формам проявления скоростных способностей относятся:

1. Способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной скорости.
2. Способность переключаться с одних действий на другие.
3. Способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости.

При занятии баскетболом скоростные способности проявляются в быстроте передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления.

На развитие и проявление скоростных способностей влияют следующие факторы:

1. Морфологические особенности мышечной ткани.(т.е. соотношение быстрых и медленных волокон в скелетных мышцах)
2. Состояние центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека.
3. Сила мышц.
4. Амплитуда движений .(т.е. степень подвижности в суставах)
5. Энергетические запасы в мышце.
6. Способность мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное.
7. Биологический ритм жизнедеятельности организма.
8. Возраст и пол.
9. Способность к координации движений при скоростной работе.

Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст от 7 до 12 лет. Частота движений наиболее

эффективно совершенствуется с 7 до 9 лет и в 12-13 лет, а скорость одиночного движения в 10-13 лет.

В учебно-тренировочном процессе с детьми 7-8 лет скоростные способности целесообразно развивать путем использования упражнений, направленных на повышение частоты и скорости движений.

В структуре одного тренировочного занятия упражнения на развитие скоростных способностей целесообразно планировать в начале основной части, пока не настало утомление. В рамках недельного цикла скоростные нагрузки должны проводиться не менее трех раз.

Число повторений того или иного упражнения определяется началом снижения скорости выполнения двигательных действий, вызванного нарастающим утомлением. Продолжать работу на фоне утомления для роста скоростных способностей не имеет смысла. Интервалы отдыха между повторениями должны быть полными.

Характерной особенностью развития скоростных способностей при занятии баскетболом является необходимость проявления ее в непрерывно меняющихся ситуациях, при утомлении, психологической напряженности.

2. Методы развития скоростных способностей

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки. При развитии скоростных способностей у баскетболистов применяют следующие методы: повторный, повторно-прогрессирующий, интервальный, вариативный, игровой, соревновательный.

Для развития скоростных способностей детей 7-8 лет, я в своей работе использую основной метод (повторный), а также игровой и соревновательный.

Смысл повторного метода заключается в том, что одна и та же нагрузка многократно повторяется через определенные интервалы отдыха, в период которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

При выполнении скоростных упражнений повторным методом необходимо соблюдать следующие правила:

1. Продолжительность одного повторения должна быть достаточно кратковременной.
2. Интервал отдыха должен быть таким, чтобы спортсмен полностью восстановил работоспособность к очередному повторению.
3. Темп движений должен быть максимальным.
4. Упражнения выполняются сериями, количество упражнений в серии небольшое.

Игровой метод подразумевает выполнение разнообразных упражнений с максимальной скоростью при проведении подвижных и спортивных игр. Важно подбирать игры, которые требуют от занимающего проявления быстроты движений. Подбор игр и игровых заданий ведется согласно тем задачам которые ставит тренер, а также согласно полу, возрасту и уровню подготовки баскетболистов.

Соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований с задачей на улучшение своего личного результата или победу над соперником.

Так как продолжительное применение одних и тех же нагрузок, методов и условий заданий приводит к образованию стабилизации скоростных параметров рекомендуется применять подвижные игры и упражнения на местности.

3. Средства развития скоростных способностей детей 7-8 лет

Скоростные способности по сравнению с другими физическими качествами являются самыми трудно тренируемые. Несмотря на то, что моторная способность наследуется в высоком проценте, все же путем специальной тренировки можно добиться определенного прироста скорости.

Средствами развития скоростных способностей являются три группы специальных упражнений:

1. Упражнения, воздействующие на быстроту двигательной реакции, улучшение частоты движений, скорость выполнения отдельных движений, скоростную выносливость, улучшение стартовой скорости, быстроту выполнения двигательных действий в целом.
2. Упражнения разностороннего воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (подвижные игры, эстафеты).
3. Скоростно-силовые упражнения.

Специфика работы по совершенствованию скоростных способностей у детей 7-8 лет состоит в использовании упражнений разнообразного содержания с быстрой сменой ритма движения, и с первых шагов нужно учить детей быстрому реагированию. Применяется короткий бег от 6 до 15 метров и упражнения на максимальную скорость в эстафетах и элементарных играх на быстрое реагирование, которые являются соревновательным методом. Высокая мотивация упражнения побуждает участника на максимальное напряжения, соразмерно собственным возможностям.

Примеры упражнений для совершенствовании скоростных способностей:

- Ускорение после визуального сигнала из различных исходных положений (сидя, лежа, из положения низкого старта, сидя спиной, и т. д).
- Прыжки по кресту- вперед, назад, влево, вправо.
- Бег по всей площадке с высоким подниманием бедра.
- Бег с подскоками с одной ноги на другую.
- Бег с ходу на расстояние от 6 до 15 метров.
- Максимально быстрая передача мяча в единицу времени.
- Резкие изменения темпа.
- Упражнения быстрого прорыва.

Методические советы:

Для совершенствования всех видов скорости нужно работать на каждой тренировке ,так как серьезный эффект в технике движения достигается только с помощью постоянных, регулярных повторений. Используя упражнения на развитие скоростных способностей , всегда надо помнить, что выученные технические элементы выполняются всегда с максимальной скоростью.

В своей работе с детьми 7-8 лет для развития и совершенствования скоростных способностей, я часто использую игровой и соревновательный метод, который включает в себя применение упражнений разностороннего воздействия на все основные компоненты скоростных способностей. Вот некоторые из них.

3.1. Подвижные игры для развития простой двигательной реакции

Салки в парах

Один из игроков располагается на лицевой линии, он водящий. Другой располагается на расстоянии 2 метров лицом к партнеру. По сигналу игрок, стоящий спиной к площадке, выполняет поворот кругом и рывок за обозначенную линию, расположенную в 6 метрах, а водящий пытается его догнать и осалить.

Поймай палку

Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии пяти шагов. Каждый придерживает указательным пальцем гимнастическую палку (вертикально). По сигналу игроки стремятся поменяться местами так, чтобы успеть подхватить палку партнера, не дав ей упасть. Подхвативший палку получает 1 очко. Игра продолжается 5 минут.

Поймай мяч

Играющие становятся по кругу и рассчитываются по порядку. Каждый запоминает свой номер. Водящий находится с мячом в центре круга. Подбросив мяч вверх над головой, называет любой номер. Игрок под этим номером старается поймать мяч прежде, чем тот упадет на пол. Если он поймал мяч, водящий прежний, если нет, то он занимает место в кругу. Можно усложнить условия (игроки двигаются по кругу ходьбой, бегом, и т. д.)

Вызов номеров

Две равные по численности команды встают на средней линии баскетбольной площадки лицом к лицу и рассчитываются по порядку. Тренер называет номер и игроки из противоположных команд делают рывок каждый к

своей лицевой линией баскетбольной площадке касаются ее и бегут назад . Кто первым коснется средней линии , тому и очко . Игра продолжается 3-5 минут.

Мячи и кегли

На площадке проводят три линии на расстоянии 6 метров одна от другой. На центральной линии баскетбольной площадке располагаются игроки. С одной стороны от игроков на линии расставляют мячи на другой кегли. Если тренер произносит «мячи» , все устремляются в сторону мячей и быстро поднимают их вверх. Если тренер произносит «кегли» , соответственно все бегут к линии где стоят кегли. Кто последний поднял предмет, тот выбывает из игры.

3.2. Подвижные игры для развития сложной двигательной реакции

Салки

Все играющие свободно располагаются на баскетбольной площадке. Тренер назначает ведущего. По сигналу водящий пытается осалить одного из игроков. Осаленный игрок становится водящим. Вариантов этой множество. Можно, как только дети разучат ведение в движении , использовать салки с ведением, можно салить игроков мягкими мячами и т. д.

Передачи в парах с перехватом мяча

Участники игры образуют пары. Одна пара- нападающие, они делают передачи, другая – защитники они стараются перехватить мяч. Через 1 минуту команды меняются ролями. Побеждает команда у которой больше перехватов.

Голова и хвост

Все игроки встают по пять человек в команду и выстраиваются в затылок друг к другу держась за пояс впереди стоящего. Вся колонна- «змея». Первый в колонне - «голова», последний - «хвост». По сигналу «голова «должна поймать «хвост», который стремится ускользнуть от « головы». Смена происходит когда «голова» осалит «хвост». Игра проводится на время. У кого самый лучший результат, тот и победил.

Перемена мест

Игроки двух команд выстраиваются в шеренги напротив друг друга на расстоянии 15 метров. По команде тренера игроки меняются местами. Побеждает команда, первая построившись на другой стороне. Варианты : положение игроков-лежа, сидя, выполняя прыжки и т. д.

Ловец и перехватчик

Все игроки располагаются по кругу, у одного в руках мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают мяч друг другу и выбрав удачный момент , делают передачу ловцу. Ловец старается открыться и получить мяч , а перехватчик не дать это сделать. Через минуту смена ролей. Игра длится до тех пор пока каждый не побывает в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустил меньше передач ловцу.

3.3. Подвижные игры для развития стартовой скорости

Старт с выбыванием

Группа из 6 человек берет старт от лицевой линии и пробегает 14 метров.

Два игрока, кто пробежал последним выбывают из игры. Кто остался последним тот и выиграл.

День и ночь

Две команды стоят на середине площадке спиной друг к другу на расстоянии два метра. Одна команда - «день» . Другая- «ночь» за лицевой линией баскетбольной площадке у каждой команды свой «дом». Тренер называет имя одной команды -ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию своего дома, чтобы соперники их не догнали. Сколько соперники успели осалить, столько очков они и получают. Затем все повторяется. Тренер варьирует последовательность и исходное положение(например : упор присев, сидя, упор лежа и т. д.)

Потяни веревочку

На пол кладут веревку. У концов веревки спиной друг к другу становятся двое играющих. Перед каждым из них на расстоянии 7 метров поставлена стойка. По сигналу игроки стараются быстрее обежать стойку и вернувшись к веревке дернуть ее за конец в свою сторону. Побеждает тот, кому удастся это сделать первому.

Выводы

Главной задачей в баскетболе на этапе начальной подготовки, является укрепление организма детей 7-8 лет, за счёт развития физических качеств., необходимых, для последующих этапах подготовки спортсмена.

Для развития качеств необходимо учитывать благоприятные (сенситивные) периоды развития физических качеств. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст от 7 до 12 лет. Частота движений наиболее эффективно совершенствуется с 7 до 9 лет и в 12-13 лет, а скорость одиночного движения в 10-13 лет.

В учебно-тренировочном процессе с детьми 7-8 лет скоростные способности целесообразно развивать путем использования упражнений, направленных на повышение частоты и скорости движений.

В работе с детьми 7-8 лет для развития и совершенствования скоростных способностей, рекомендуется использовать игровой и соревновательный метод, который включает в себя применение упражнений разностороннего воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (подвижные игры, эстафеты).