

И. п. – сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять ими скрестные движения 15-20 сек. Смотреть на носок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.

И. п. – то же. Одна нога несколько поднимается, другая опускается, затем наоборот. Смотреть на носок одной ноги. Выполнять 15-20 сек.

Заключение. Развитию близорукости способствует ослабление глазных мышц. Этот недостаток можно исправить с помощью специально разработанных комплексов физических упражнений, предназначенных для укрепления глазных мышц. Так как у студентов с высокой степенью близорукости наблюдается нарушение осанки, слабость мышечно-связочного аппарата, привычка чрезмерно наклонять голову и туловище при чтении и письме, целесообразно использовать корригирующие и дыхательные упражнения. Однако и чрезмерная физическая нагрузка может оказать неблагоприятное влияние на здоровье близоруких людей. Вышеприведенный комплекс специальных физических упражнений, который необходимо выполнять с целью укрепления глазных мышц рекомендуется выполнять не реже 3-4 раз в неделю.

Литература:

1. Кудряшова, Н.И. Зрение: сохранение, нормализация, восстановления / Н.И. Кудряшова // Теория и практика медицины – М.: «НТ-Центр», 1994. – С. 15 – 27.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

С.И. ЮРЧИК

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Участие в соревнованиях по баскетболу предполагает предварительное развитие физических качеств, овладение такими важными двигательными навыками, как бег, прыжки и метание. Только тогда появляется возможность освоить технику и тактику игры и результативно использовать их в соревнованиях.

Разнообразие содержания игровой деятельности требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки.

Наряду с развитием основных физических качеств воспитываются и специальные качества, специфичные для баскетбола.

Постановка проблемы. Для того чтобы определить наиболее эффективную методику развития прыгучести у баскетболистов, нами были изучены литературные источники отечественных и зарубежных авторов.

При анализе научно-методической литературы изучались средства и методы, предложенные различными авторами (Кудряшов В.А., Данченко П.И., Ломейко В.Ф., Филин В.П. и др.).

На основе анализа научно-методической литературы были выделены специальные средства, направленные на развитие прыгучести у баскетболистов.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц.

Специалисты отмечают, что одним из резервов результативности соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки баскетболистов, а именно скоростно-силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть.

В практике для развития прыгучести применяются два основных методических подхода: ударный метод развития прыгучести; методика развития прыгучести с использованием отягощений.

Ударный метод развития прыгучести с реактивной способностью мышц заключен в том, чтобы стимулировать мышцы ударным растягиванием, предшествующим активному усилию.

Практика и специально организованные исследования свидетельствуют, что развитие прыгучести как разновидности быстрой силы тем эффективней, чем больше в тренировке скоростных нагрузок и меньше длительной работы с небольшой скоростью движений.

В соответствии с современными взглядами методика развития быстрой силы предполагает упражнения преимущественно с небольшими отягощениями (порядка 20% от максимальной силы) при сочетании их (для ациклических однократных упражнений) с весом до 40% от максимума в соотношении 5:1.

Режим работы должен соответствовать специализированному упражнению (циклический, ациклический) и учитывать начальные условия развития усилия (из расслабленного, предварительно напряженного или растянутого состояния мышц) [1].

Значительного эффекта в развитии прыгучести можно достигнуть, применяя комплексы упражнений с напрыгиванием, перепрыгиванием и доставанием различных предметов.

Значительному увеличению высоты прыжка способствуют упражнения с использованием кинетической энергии веса собственного тела (например, многократные напрыгивания и спрыгивания на гимнастические маты и разновысокие тумбы).

Во всех этих упражнениях нужно стремиться к закреплению биомеханической основы прыжка игровиков: в фазе напрыгивания, амортизации и отталкивания от опоры.

Для развития прыгучести очень полезны следующие упражнения:

прыжки из глубокого приседа, касаясь подвешенного предмета на установленной планке (высота индивидуально для каждого учащегося);

прыжок со взмахом рук, с отягощением на теле;

прыжок «в глубину» — с гимнастической стенки на мягкую опору. Спрыгивание с высоты 30 — 80 см с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивным мячом;

прыжки по лестнице вверх на одной и двух ногах, на двух ногах из глубокого приседа; прыжки через препятствия (высота 20-50 см) из глубокого приседа;

прыжки с места вверх из полуприседа с отягощением. Коснуться головой подвешенного предмета на индивидуально максимальной высоте;

то же правая (левая) нога впереди, на плечах отягощение, во время прыжка сменить положение ног;

силовая тренировка на тренажерах в форме круговой тренировки (6–8 станций), направленная на развитие скоростно-силовых качеств.

Полезными является упражнение «добивание мяча в щит». Хороший эффект дают прыжки с места в длину вперед и назад.

Можно использовать прыжковые имитационные упражнения, толкание, метание, упражнение в отягощенных поясах, жилетах, в утяжеленной обуви, перчатках и т. д.

Из упражнений можно также рекомендовать подскоки через скакалку на одной и двух ногах. Стараться, чтобы подскоки были пружинистыми, ноги в коленях не сгибать. Хороший эффект дают прыжки на одной ноге с продвижением вперед, с ноги на ногу, прыжки вверх с разбега, доставая при этом какой-нибудь предмет.

При целенаправленном развитии скоростно-силовых способностей необходимо руководствоваться методическим правилом – все упражнения, независимо от величины и характера отягощения, нужно выполнять в максимальном темпе.

Известно, что высота прыжка во многом зависит от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его эластичным, способным противостоять травмам.

С этой целью рекомендуется ежедневно уделять не менее 5 минут укреплению ахиллового сухожилия и голеностопных суставов. Для этого необходимо выполнять простые, но эффективные упражнения.

Основным методом для укрепления стопы и голени предлагаются прыжки на песке, прыжки со скакалкой, прыжки через барьер, на одной или двух ногах.

Для коленного сустава полезны твистовые движения (ноги вместе) и вращения коленей по 30–40 раз в обе стороны.

Кроме того, рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со штангой - в приседе, полуприседе с поворотом на каждый шаг. Укрепив голеностопный и коленные суставы, можно наращивать интенсивность прыжковых упражнений.

Заключение. Таким образом, в процессе физической подготовки необходимо уделять особое внимание на развитие прыгучести. Это связано с тем, что баскетболисту приходится выполнять большое количество прыжков, позволяющих овладеть мячом при подборе, передаче и броске мяча в корзину, рекомендуется также многократно выполнять броски в прыжке.

Литература

1. Батталов, И.М. Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов-студентов / И.М. Батталов.– М; Физ.культура, 2006. – 115 с.
2. Юрчик, С.И. Координация движений и быстрота как ведущие качества при подготовке баскетболистов в условиях вуза / С.И. Юрчик, В.Ф. Юрчик.– Брест. – БрГТУ.– 2014.– 22 с.