

МАЙСЮК А.В., строительный факультет, гр. А-29,
Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Юрчик С.И., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ СПЕЦИАЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Введение. Для проявления прыгучести определяющее значение имеет взрывная сила. Важную роль в её реализации играют характер импульсации мотонейронов активных мышц – частота импульсации в начале разряда и синхронизации импульсации разных мотонейронов. Развитие прыгучести определяется многими факторами. Один из них – уровень межмышечной и внутримышечной координации. Это связано с вовлечением в работу значительного количества двигательных единиц, достижением высокой частоты импульсации мотонейронов и обеспечением их максимальной синхронизации. Чем выше уровень сочетания этих показателей, тем легче добиться оптимальных результатов внутримышечной координации.

Цель работы – изучить и обобщить специальные физические упражнения, направленные на развития прыгучести, необходимые для трудовой деятельности.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы наблюдения, опрос и изучение литературных источников по данной теме.

Обсуждение результатов. Для эффективного развития прыгучести в учебном процессе необходимо использовать упражнения на развитие силы и быстроты мышечных сокращений. Как известно, прыжковое движение имеет фазу амортизации и фазу активного отталкивания. При амортизации центр тяжести направляется вниз к опоре, работа мышц приобретает уступающий характер. В момент активного отталкивания общий центр тяжести тела удаляется от опоры, и характер работы меняется на преодолевающий. Вместе с тем решающее значение приобретает не только рациональное соотношение силы и быстроты движения, но и определение точного момента их сочетания, как в подготовительных действиях, так и в ведущем звене техники. Исследования по развитию силы и быстроты показали, что основным специальным физическим упражнением является взрывная его направленность.

Выводы. Таким образом, нами было определено, что развитие прыгучести баскетболистов зависит от специальных физических упражнений, направленных на развитие силы и быстроты.